



«Согласовано»

Директор

"18 декабря" 2023 г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

Городской МКП «Городской комбинат

школьного питания»

Илахова А.М.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сырники из творога (творог , яйцо, масло раст., мука, сахар..)	150	23,98	9,15	32,87	315,75	186
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	145	0,58	0,58	12,47	64,38	
Итого за завтрак:		525	27,9	11,5	59,36	465,5	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сырники из творога (творог , яйцо, масло раст., мука, сахар..)	150	23,98	9,15	32,87	328,75	186
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	181	1,12	1,12	18,25	103,35	
Итого за завтрак:		561	28,44	12,04	65,14	517,47	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (кукуруза консерв.)	35	0,56	0,14	5,01	23,52	984
	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 10/190	200	4,87	7,99	9,28	121,49	694
	Биточки рубленые из курицы (филе куриное, свинина, картофель., лук репч., масло сл., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст..)	90	17	12,95	11,9	241,15	973

	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	160	3,9	5,78	37,44	234,23	552
	Чай с чернй (чай.)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	26	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		803	28,17	27,2	73,56	670,62	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (кукуруза консерв.)	50	0,56	0,14	5,01	39,2	984
	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 10/240	250	6,79	10,98	12,6	181,61	694
	Биточки руоленные из курицы с маслом (филе куриное, свинина, картофель., лук репч., масло сл., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло сливочное) 00/10	100	18,3	13,2	11,81	272,34	973
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Чай с чернй (чай.)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	23	1,21	0,28	8,97	44,98	-
Итого за обед:		803	31,38	30,38	82,15	783,34	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			56,07	38,7	132,92	1136,12	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,82	42,42	147,29	1300,81	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 160/30	190	10,97	25,68	33,64	406,57	1084
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб ржаной	34	2,06	0,39	11,6	66,5	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		628	14,47	26,47	77,23	610,39	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 175/40	215	12,42	29,06	38,06	463,46	1084
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	7,5	37,16	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	

Итого за завтрак:		638	15,11	29,69	77,55	637,94	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/180	200	5,49	4,66	6,72	95,84	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 50/50	100	14,09	14,04	1,3	197,92	1036
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	160	5,78	4,34	33,92	199,81	307
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,35	12,88	78,67	-
Итого за обед:		750	28,09	23,94	78,16	673,59	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	65	0,71	0,13	2,5	13,91	982
	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230	250	6,87	5,83	8,4	123,54	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 60/60	120	16,91	16,85	1,56	225,5	1036
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,86	5,15	40,28	244,9	307
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб ржаной	33	2,17	0,38	14,16	86,53	-
Итого за обед:		848	33,62	28,77	87,96	782,89	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, ветчина, лук репчатый, томатная паста, масло сл., соль йодир)	200	11,22	9,48	36,6	276,6	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,86	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	

Итого за завтрак:		543	16,18	11,37	97,24	555,96	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, ветчина, лук репчатый, томатная паста, масло сл., соль йодир)	250	14,03	11,85	45,75	345,75	448
	Чай с МЁДОМ (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Гематоген I шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		592	18,91	13,73	105,88	622,71	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и мясом (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190	200	4,57	5,87	9,65	152,46	165/998
	Тэфтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	100	6,68	9,36	8,57	214,22	18
	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	150	3,39	4,11	20,67	179,23	676
	Напиток из ЯГОДЫ(клюква)	200	0,1	0,04	15,82	64,04	1083
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	100	0,76	0,2	8,48	33,25	
Итого за обед:		770	16,82	19,82	71,11	682,32	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и мясом (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230	250	5,72	7,34	12,06	197,25	165/998
	Тэфтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	100	6,68	9,36	8,57	214,22	18
	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	180	4,07	4,93	24,8	239,88	676
	Напиток из ЯГОДЫ (клюквар)	200	0,1	0,04	15,82	64,04	1083
	Мандарин	108	0,86	0,21	8,1	59,9	
Итого за обед:		838	17,43	21,88	69,35	775,29	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			33	31,19	168,35	1238,28	

Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			36,34	35,61	175,23	1398	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.) 180/9	189	17,39	22,2	3,59	293,73	199
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Пюре фруктовое	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак:		539	21,28	24,16	29,88	432,09	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.) 200/7	207	14,6	23,75	3,84	343,45	199
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Пюре фруктовое	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак		557	18,49	25,71	30,13	481,81	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Булбон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок) 20/200/12	232	7,24	13,34	12,71	183,55	1079
	Сырники из творога со сгущенным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко сгуш.)	100/30	23,98	9,15	32,87	348,75	186
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,15	0,03	9,82	18,26	904
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,7	64,77	-
	Пюре фруктовое в п/у	125	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		714	33,15	22,84	79,85	670,33	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (1	285	8,95	14,15	13,73	209,19	1079
	Сырники из творога со сгущенным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко сгущ.)	150/35	35,56	14,78	49,7	434,82	186
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,15	0,03	9,82	18,26	904
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		820	47,19	29,51	97,4	773,94	-
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			21,28	24,16	29,88	432,09	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			122,41	96,29	241,33	2302,31	
День 5							
Завтрак	Зразы ленивые с маслом (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., масло сл.) 90/6	96	11,7	18,1	13,2	153,2	1042
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (рис, морковь, масло раст. лук репч., горошек зел. Консер., кукуруза конс. , соль йод.)	150	3,33	11	25,9	153,9	293
	Напиток из шиповника без сахара(шиповник, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак:		600	18,03	29,77	77,96	480,58	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Зразы ленивые с маслом (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., масло сл.) 90/10	100	12,4	19,1	15,1	193,3	1042
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (рис, морковь, масло раст. лук репч., горошек зел. Консер., кукуруза конс. , соль йод.)	180	4	12,76	28,6	184,68	293
	Напиток из шиповника без сахара(шиповник, лимон)	180	0,19	0,06	11,81	48,59	667
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак:		609	19,05	32,46	79,26	536,28	
	Суп картофельный с бобовыми и фаршем (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит) 20/180	200	9,64	9,45	15,63	195,08	1122

Обед	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	90	12,54	15,67	13,16	219,83	225
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	3,38	4,49	21,41	159,69	371
	Напиток из яГОДЫ (брусника)	200	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	6,73	33,25	-
Итого за обед:		701	26,81	29,9	72,75	672,46	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фаршем (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит) 25/250	275	10,8	9,31	18,28	200,1	1122
	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	100	12,54	16,67	14,16	221,81	225
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	2,86	4,2	23,3	185,64	371
	Напиток из яГОДЫ (брусника)	200	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Итого за обед:		804	28,24	30,62	83,04	728,88	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			18,03	29,77	77,96	480,58	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			46,56	52,18	162,05	1320,43	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес., молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 180/10	200	6,51	7,51	35,85	237,08	53
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сливочное, хлеб ржаной.) 25/11/35	71	8,25	14,04	15,34	220,71	893
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Пюре фруктовое в п/у	125	0	0	13,75	55	
Итого за завтрак:		596	16,12	22,96	67,08	539,48	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
		215	7,19	8,31	39,63	262,04	53

Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сливочное, хлеб ржаной.) 25/15/36	76	9,15	15,57	17,02	244,86	893
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Пюре фруктовое в п/у	125	0	0	13,75	55	
Итого за завтрак:		616	17,7	25,29	72,54	588,59	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., гренки) 10/180/10	200	3,87	3,94	5,94	94,76	1079
	Котлеты рубленые из курицы с маслом (филе куриное, лук репч., батон , сухари, соль йод, масло раст.) 90/7	97	16,06	7,21	15,62	230,82	1069/337
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток из ягоды (смородина протертая с сахаром)	200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		727	29,32	17,01	91,66	696,28	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (кукуруза)	40	0,64	0,16	5,72	26,88	984
	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., гренки) 10/230/10	250	4,84	4,93	7,43	123,46	1079
	Котлеты рубленые из курицы (филе куриное, лук репч., батон , сухари, соль йод, масло раст.)	100	17,52	7,77	17,04	218,17	1069
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток из ягоды (смородина протертая с сахаром.)	200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
	Хлеб ржаной	40	2,65	0,5	12,9	68,9	-
Итого за обед:		830	33,06	18,86	101,31	749,43	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			45,44	39,97	158,74	1235,76	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,76	44,15	173,85	1338,02	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Сыр в индивидуальной упаковке	январ.18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша гречневая молочная с маслом (крупа гречневая, молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йод.) 180/10	190	6,56	6,75	34,14	223,57	515

Завтрак	Бутерброд с ветчиной (ветчина, хлеб ржаной) 20/35	55	6,35	1,69	16,83	107,95	913
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Напиток овсяный в п/у 1 шт	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		663	17,64	19,23	72,99	534,03	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	янв.18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша гречневая молочная с маслом (крупа гречневая, молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йод.) 210/10	220	7,59	7,82	39,53	258,88	515
	Бутерброд с ветчиной (ветчина, хлеб ржаной) 26/33	59	6,81	1,82	18,05	115,81	913
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Напиток овсяный в п/у 1 шт	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		697	19,13	20,43	79,6	577,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 110/120	230	10,28	31,09	30,72	355,8	1084
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат. паста, мука пшен., соль йодир.) 50/50	120	11,88	13,9	4,55	190,79	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	431
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	
Итого за обед:		735	28,75	49,24	87,78	821,16	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 140/120	260	15,02	35,14	36,03	405,24	1084
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат.паста, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	200	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	431
	Хлеб ржаной	41	2,7	0,49	16,23	80,19	
Итого за обед:		821	37,11	56,9	102,28	954,44	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			0	0	0	0	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,35	90,14	188,49	1563,82	
День 8							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр порциями (сыр Российский)	31	5,8	7,38	0	129,58	
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 180/10	190	7,43	7,16	36,7	180,94	515
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Напиток овсяный в потребительской упаковке	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		651	18,72	22,43	71,11	539,53	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр порциями (сыр Российский)	31	5,8	7,38	0	129,58	
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 240/10	250	9,31	8,97	45,97	301,81	515
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	40	2,03	0,8	10,9	68,9	-
	Напиток овсяный в потребительской упаковке	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		721	20,65	24,68	79,4	670,62	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп из овощей с фрикадельками (фрикадельки, горошек зелёный, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, приправа универсальная, лавровый лист, соль йодированная, сметана) 10/190	200	4,33	7	7,86	131,77	127
	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук, яйцо йод., соль, масло сл.) 90/5	95	15,32	13,62	5,93	237,6	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	184,59	371
	Чай с лимоном без сахара (чай лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	37,16	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за обед:		898	26,23	26,65	68,37	693,46	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп из овощей с фрикадельками (фрикадельки, горошек зелёный, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, приправа универсальная, лавровый лист, соль йодированная, сметана) 20/230	250	5,85	9,45	10,61	190,89	127

Обед	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук, яйцо йод., соль, масло сл.) 90/10	100	16,12	14,34	6,25	268,52	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	184,59	371
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	21	1,38	0,25	8,31	41,07	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за обед:		955	28,68	29,85	72,23	787,41	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			26,23	26,65	139,48	1232,99	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			28,68	54,53	151,63	1458,03	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (горошек зелёный)	45	1,4	0,09	2,93	18,09	984
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, ветчина, томат соль йод.)	210	11,78	9,95	38,43	290,43	448
	Чай с МЁДОМ (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб ржаной	29	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Гематоген в п/у 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		544	17,91	12	100,65	582,24	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (горошек зелёный)	45	1,4	0,09	2,93	18,09	984
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, ветчина, томат соль йод.)	260	14,59	12,32	47,58	359,58	448
	Чай с МЁДОМ (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб ржаной	28	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Гематоген в п/у 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		593	20,72	14,37	109,8	651,39	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, мясные., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 15/200	215	3,88	5,64	10,57	108,54	165

Обед	Котлета Домашняя (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.)	90	11,59	20,14	9,69	227,38	246
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из изюма с вит С без сахара (сухофрукты, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	669
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,34	11,48	56,72	-
	Пюре фруктовое в п/у	125	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		859	25,74	32,87	117,19	828,63	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, мясные., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 20/250	270	4,96	7,21	13,52	138,83	165
	Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/10	100	13,25	22,25	12,31	232,51	246
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из изюма с вит С без сахара (сухофрукты, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	669
	Хлеб ржаной	21	1,38	0,25	8,31	41,07	-
	Пюре фруктовое в п/у	125	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		847	27,95	14,37	119,59	848,4	-
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			19,31	12,4	123,45	1410,87	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			27,95	14,37	119,59	848,4	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незнайка с маслом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	90/6	12,54	15,67	13,16	209,83	225/370
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	2,86	4,2	23,3	185,64	371
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	36	2,31	0,42	13,86	68,46	
Итого за завтрак:		512	17,92	20,32	53,55	483,32	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Котлета Незнайка с маслом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	100	12,54	16,67	14,16	241,81	225/370
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	220	3,86	5,2	20,3	205,64	371
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	32	2,05	32,01	12,32	60,85	
Итого за завтрак:		552	18,66	53,91	50,01	527,69	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.) 10/190	200	4,78	8,13	12,76	143,34	167/998
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 55/185	240	21,9	32,95	47,41	443,82	523
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	180	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,94	29,34	
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		760	29,12	41,51	89,93	722,35	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.) 10/240	250	5,69	9,68	15,19	170,64	167/998
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 65/215	280	26,46	39,82	57,29	563,36	523
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	180	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	14	0,92	0,16	5,54	27,38	
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		849	34,52	49,91	101,84	867,23	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			0	0	0	0	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			91,3	104,51	308,08	2412,22	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			14,953	15,746	58,239	420,027	

Среднее значение за период по обедам 7-11 лет	10,342	9,765	38,92	305,692	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	15,485	17,814	54,776	455,889	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	36,39333333	32,126	100,03	835,153	

