

«Согласовано»
Директор

"18" СЕНТЯБРЯ 2023 г.



«Уг
Генеральный
МКП «Городской
Школьный
питание»

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 3 (1 смена)						
День 1						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	4,23	5,09	29,55	180,93
	Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт)	18	1,37	2,98	0,88	35,82
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75
	Банан	217	1,95	0,65	27,34	123,04
Итого за завтрак:		630	12,89	12,11	83,83	495,88
Возрастная категория: 7-11 лет						
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	5,59	6,73	39,08	239,29
	Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт)	18	1,37	2,98	0,88	35,82
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75
	Банан	223	2,01	0,67	28,1	126,44
Итого за завтрак:		686	14,31	13,77	94,12	557,64
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3
	Стрипсы из индейки с соусом красным (филе индейки, свинина, сухари панир., яйцо куриное, соль йод., соус красный.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44
	Гарнир «Забава» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68
	Яблоко свежее	153	0,61	0,61	14,99	67,93
Итого за обед:		997	33,31	26,66	118,35	846,66
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		830	14,29	12,51	106,63	596,28
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1683	47,62	40,43	212,47	1404,3
День 2						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Котлета Домашняя с соусом красным 80/20 (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	100	10,67	16,29	11,17	203,96
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	150	3,6	4,78	36,44	183,23
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46
	Напиток овсяный в п/у	200	2	6,4	19	140
Итого за завтрак:		672	19,28	29,1	79,97	607,34
Возрастная категория: 7-11 лет						
Второй завтрак	Груша	119	0,48	0,36	12,26	54,15
Итого за завтрак:		119	0,48	0,36	12,26	54,15
Возрастная категория: 12 лет и старше						

Завтрак	Котлета Домашняя с соусом красным 80/30 (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст.)	110	11,73	17,92	12,28	217,35
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	200	4,81	6,38	48,59	240,98
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62
	Напиток овсяный в п/у	200	2	6,4	19	140
Итого за завтрак:		744	22,45	32,45	99,35	707,64
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Солянка Детская с гренками (мясо говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки)	15/250/15	8,24	6,43	13,22	143,69
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, приправа, лавровый лист, масло раст. ,соль йод.) 60/60	120	16,91	16,85	1,56	225,5
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53
	Компот из кураги с витамином С(курага, сахар-песок, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	54,6
Итого за обед:		950	36,65	29,13	106,31	833,91
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		791	2,48	6,76	31,26	194,15
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1150	38,65	35,53	125,31	973,91
День 3						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изд., ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир.)	200	11,22	9,48	36,6	135,6
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6
	Печенье Байкальское	80	5,44	19,36	50,38	277,5

	Груша свежая	159	0,64	0,48	16,38	72,35
Итого за завтрак:		679	18,95	29,52	128,17	593,09
Возрастная категория: 7-11 лет						
Второй завтрак	Мармелад желейный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2
Итого за завтрак:		200	0,04	0	31,76	127,2
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изд., ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир.)	250	14,03	11,85	45,75	205,75
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6
	Печенье Байкальское	80	5,44	19,36	50,38	277,5
	Груша свежая	159	0,64	0,48	16,38	72,35
Итого за завтрак:		729	21,76	31,89	137,32	663,24
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	36,8	21,4
	Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., приправа универсальная, лавровый лист, соль йодир., масло	10/250/15	8,42	7,85	16,74	171,35
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый) 90/30	110	15,57	13,37	10,92	226,32
	Пюре картофельное (картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76
Итого за обед:		897	31,45	28,21	123,57	742,09
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		#ИМЯ?	0,68	0,48	48,14	199,55
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1056	32,09	28,69	139,95	814,44
День 4						

Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (молоко , масло сливочное, сахар-песок, хлопья «Геркулес», соль йодиров.)	160/7	6,34	7,09	27,13	197,66
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, сухари понировочные, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко)	110/30	24,41	9,16	28,12	292,55
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32
Итого за завтрак:		531	34,06	17,62	80,1	615,18
Возрастная категория: 7-11 лет						
Второй завтрак	Груша свежая	119	0,48	0,36	12,26	54,15
Итого за завтрак:		30	0,48	0,36	12,26	54,15
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (молоко , масло сливочное, сахар-песок, хлопья «Геркулес», соль йодиров.)	200/10	7,97	8,91	34,11	248,56
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, сухари понировочные, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко)	110/30	24,41	9,16	28,12	292,55
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47
Итого за завтрак:		579	36,07	19,49	89,63	678,23
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками и гречками (говядина, свинина, яйцо., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	30/250/10	12,2	13,36	25,03	269,15
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, приправа зелень, лавровый лист, масло подсолнечное)	60/230	26,46	39,82	57,29	523,36
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Яблоко свежее	118	0,47	0,47	11,56	52,39
Итого за обед:		928	41,95	53,95	128,73	998,28
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		561	34,54	17,98	92,36	669,33
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		928	2,65	0,18	26,35	122,86
День 5						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	40	0,32	0,04	1	5,64
	Биточки из курицы с соусом (филе куриное, батон, яйцо, сухари панировочные, соль, соус белый) 90/30	120	18,96	8,07	17,39	218,05
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,18	6,26	19,87	148,55
	Компот из свежих груш с вит С (груша, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,15	0,11	14,65	60,19
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33
Итого за завтрак:		551	24,94	14,79	68,72	507,76
Возрастная категория: 7-11 лет						
Второй завтрак	Мармелад жележный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2
Итого за завтрак:		30	0,04	0	31,76	127,2
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	50	0,4	0,05	1,25	7,05
	Биточки из курицы с соусом (филе куриное, батон, яйцо, сухари панировочные, соль, соус белый) 90/30	120	18,96	8,07	17,39	218,05
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	167,12
	Компот из свежих груш с вит С (груша, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,15	0,11	14,65	60,19
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62
Итого за завтрак:		584	25,64	15,61	72,99	535,03
Возрастная категория: 12 лет и старше						
	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, морковь, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн.	20/250	5,7	6,04	13,34	130,58

Обед	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, масло сливочное, морковь, лук репч., масло подсол., томат.паста, мука пшен., соль йодир.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9
	Батончик злаковый	30	3,9	5,1	8,4	95,1
Итого за обед:		860	28,95	28,37	117,58	841,55
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		0	0	0	0	0
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		951	28,95	28,37	117,58	841,55
Неделя 4						
День 6						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм,	150	6,05	13,37	31,98	272,48
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Банан	227	2,04	0,68	28,6	128,71
Итого за завтрак:		647	12,16	16,02	89,1	549,28
Возрастная категория: 7-11 лет						
Второй завтрак	Мармелад желейный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2
Итого за завтрак:		30	0,04	0	31,76	127,2
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,26	16,05	38,38	326,98
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Банан	227	2,04	0,68	28,6	128,71

Итого за завтрак:	672	13,37	18,7	95,5	603,78
--------------------------	------------	--------------	-------------	-------------	---------------

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяж., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	6,03	8,15	7,11	125,89
	Котлета Незнайка с соусом крас. основным (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир., соус кр. осн.) 80/30	110	12,54	15,67	13,16	194,83
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140

Итого за обед:	1023	31,75	36,49	118,11	877,21
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет	677	12,2	16,02	120,86	676,48
--	------------	-------------	--------------	---------------	---------------

Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше	1695	45,12	55,19	213,61	1480,99
---	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

День 7

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, чеснок сух., масло раст., соус красный) 90/30	120	9,98	15,9	11,18	235,74
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140

Итого за завтрак:	702	7,53	10,79	63,14	613,93
--------------------------	------------	-------------	--------------	--------------	---------------

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Груша свежая	119	0,48	0,36	12,26	54,15
-----------------------	--------------	-----	------	------	-------	-------

Итого за завтрак:	119	0,48	0,36	12,26	54,15
--------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, чеснок сух., масло раст., соус красный) 90/30	120	9,98	15,9	11,18	232,74
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	220	7,08	5,65	45,7	214,73
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92

	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140
Итого за завтрак		780	11,82	12,41	92,25	711,87

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	25/250/15	6	7,49	18,77	166,49
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., масло сл.) 80/30	110	11,54	5,26	7,12	122,01
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156

Итого за обед:		884	28,32	22,32	146,11	898,59
-----------------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		821	8,01	11,15	75,4	668,08
--	--	------------	-------------	--------------	-------------	---------------

Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1664	40,14	34,73	238,36	1610,46
---	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

День 8

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлеты рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст., соус белый) 90/20	120	16,06	7,12	15,62	190,82
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,08	185,45
	Чай с медом (чай, мед, вода)	180/18	0,14	0	13,15	53,14
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,2	51,03
	Груша	114	0,46	0,34	11,74	51,87

Итого за завтрак:		603	23,66	11,74	81,79	532,31
--------------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4
--------------------------	--	------------	------------	------------	-------------	--------------

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Котлеты рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст., соус белый) 90/30	120	17,52	7,77	17,04	208,17
--	---	-----	-------	------	-------	--------

Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,2	51,03
	Груша	126	0,5	0,38	12,98	57,33
Итого за завтрак:		667	26,25	13,24	92,99	598,1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02
	Зразы ленивые с соусом (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир., соус красный осн.) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	267,05
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72
	Яблоко	136	0,54	0,54	13,33	60,38
Итого за обед:		825	27,1	37,61	118,32	920,16

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет	803	25,06	12,14	104,59	632,71
--	------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше	1492	53,35	50,85	211,31	1518,26
---	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущённым молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин) 180/30	210	21,38	11,73	51,91	412,66
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Яблоко	162	0,65	0,65	18,88	61,93
Итого за завтрак:		602	25,79	13,81	98,7	614,14

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Мармелад жележный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2
Итого за завтрак:		30	0,04	0	31,76	127,2

Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущённым молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин) 200/30	230	26,7	12,84	64,52	480,43
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Яблоко	154	0,62	0,62	15,09	68,38
Итого за завтрак:		614	31,08	14,89	107,52	688,36
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1
	Суп картофельный с фаршем и гречками (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяд., гречки)	15/250/15	6,26	5,05	23,59	164,88
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	14,3	21,37	8,75	284,53
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	200	5,7	5,1	39,42	226,38
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72
Итого за обед:		949	32,21	32,33	119,4	897,45
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		632	25,83	13,81	130,46	741,34
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		1563	63,29	47,22	139,85	1585,81
День 10						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Сеченики «Посольские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод., соус красн.осн.) 90/30	120	15,33	10,91	9,85	188,89
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	131,86
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6
	Кекс столичный (кондитерский цех)	60	2,85	9	23	156,4
Итого за завтрак:		595	23,23	25,99	83,16	611,42

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Мармелад желейный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2
Итого за завтрак:		30	0,04	0	31,76	127,2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Сеченники «Посольские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, сахар, панировочные, молоко, яйцо, масло слив.сол. йод., соус красн.осн) 90/30	120	15,33	10,91	9,85	188,89
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	220	4,53	6,56	29,48	195,05
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62
	Кекс столичный (кондитерский цех)	60	2,85	9	23	156,4
Итого за завтрак:		634	25,51	27,92	98,34	708,63

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	30/250/15	5,71	5,82	8,77	110,28
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшени., соль йодир.) 55/65	120	14,26	16,68	5,46	228,95
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
	Груша	137	0,55	0,41	14,11	62,34
Итого за обед:		992	31,13	28,77	108,41	817,03

Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		625	23,27	25,99	114,92	738,62
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		1626	56,64	56,69	206,75	1525,66
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		#ЗНАЧ!	5,505	4,79	37,037	187,162
Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11		#ЗНАЧ!	0,388	0,152	16,54	69,07
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и стар		376,1	10,227	9,496	54,47	358,668
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		746,2	27,297	23,596	95,088	696,843

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	

Неделя 3 (2 смена)

День 1

Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88
	Стрипсы из индейки с соусом красным (филе индейки, свинина, сухари панир., яйцо куриное, соль йод., соус красный.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44
	Гарнир «Забава» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
	Яблоко свежее	147	0,59	0,59	14,41	65,27
Итого за обед:		891	30,68	24,14	103,84	755,27
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	60	6,91	9,44	22,55	202,82
	Чай с сахар (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32
	Банан	214	1,93	0,64	26,96	121,34
Итого за полдник:		474	8,35	11,55	42,37	360,48
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3
	Стрипсы из индейки с соусом красным (филе индейки, свинина, сухари панир., яйцо куриное, соль йод., соус красный.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44
	Гарнир «Забава» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68
	Яблоко свежее	153	0,61	0,61	14,99	67,93
Итого за обед:		997	33,31	26,66	118,35	846,66
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52
	Чай с сахар (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32

	Банан	216	1,94	0,65	27,22	122,47
Итого за полдник:		491	8,35	11,55	42,37	412,31
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		1365	39,03	35,69	146,21	1115,75
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1488	41,66	38,21	160,72	1258,97
День 2						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84
	Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., приправа универсальная, лавровый лист, соль йодир., масло растит, сухарики гренки)	10/200/15	6,89	6,43	13,7	140,19
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый) 90/20	110	14,27	12,26	10,01	207,46
	Пюре картофельное (картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
Итого за обед:		820	28,98	25,77	89,45	705,62
Полдник	Печенье Байкальское (конд.цех)	80	5,44	19,36	50,38	277,5
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92
	Груша свежая	174	0,7	0,52	17,92	79,17
Итого за полдник:		365	6,18	19,88	77,49	393,59
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	36,8	21,4
	Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., приправа универсальная, лавровый лист, соль йодир., масло растит, сухарики гренки)	10/250/15	8,42	7,85	16,74	171,35
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый) 90/30	110	15,57	13,37	10,92	226,32
	Пюре картофельное (картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59

	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76
Итого за обед:		897	31,45	28,21	123,57	742,09
Полдник	Печенье Байкальское (конд.цех)	100	6,54	21,22	62,97	346,87
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92
	Груша свежая	167	0,67	0,5	17,2	75,99
Итого за полдник:		375	7,25	21,72	89,36	459,78
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		1185	35,16	45,65	166,94	1099,21
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1272	38,7	49,93	212,93	1201,87
День 3						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками и гренками (говядина, свинина, яйцо., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/200/10	9,68	10,6	19,85	213,46
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, приправа зелень, лавровый лист, масло подсолнечное)	55/195	22,81	34,33	49,39	437,73
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Яблоко свежее	119	0,48	0,48	11,66	52,84
Итого за обед:		829	35,79	45,71	115,75	857,41
Полдник	Самса «Детская» (мука, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, мясо говяд., лук репч.)	65	9,73	4,8	28,19	194,82
	Сок фруктовый в п/упаковке	1/200	1,36	1,41	2,14	26,69
Итого за полдник:		265	11,09	6,21	30,33	221,51
Возрастная категория: 12 лет и старше						
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками и гренками (говядина, свинина, яйцо., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	30/250/10	12,2	13,36	25,03	269,15

Обед	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, приправа зелень, лавровый лист, масло подсолнечное)	60/230	26,46	39,82	57,29	523,36
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Яблоко свежее	118	0,47	0,47	11,56	52,39
Итого за обед:		928	41,95	53,95	128,73	998,28
Полдник	Самса «Детская» (мука, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, мясо говяд., лук репч.)	75	9,91	18,35	18,06	277,03
	Сок фруктовый в п/упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4
Итого за полдник:		275	11,31	18,75	40,86	377,43
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		1094	46,88	51,92	146,08	1078,92
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1203	53,26	72,7	169,59	1375,71
День 4						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, морковь, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн.)	15/200	4,45	5,55	13,92	123,43
	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, масло сливочное, морковь, лук репч., масло подсол., томат.паста, мука пшен., соль йодир.) 80/30	110	15,75	20,48	7,75	278,37
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0	0	9,08	36,32
	Хлеб пшеничный йодированный	24	2,03	0,27	13,77	65,61
	Гематоген	январь.40	1,72	0,31	10,3	50,86
Итого за обед:		739	29,37	30,68	86,62	740,04
Полдник	Слойка с сыром и ветчиной (мука, сл.раст, яйцо, тесто слоеное, ветчина, сыр)	75	9,11	17,09	18,26	263,29
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	180	0,23	1	16,8	77,1

	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за полдник:		355	9,74	18,49	44,86	384,79
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, морковь, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, приправа Универсальная, сахар, лимонная кислота., соль йод.)	25/250	5,81	6,16	13,59	132,99
	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, масло сливочное, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста, мука пшен., соль йодир.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
	Гематоген	явв.40	2,6	1,6	32,8	156
Итого за обед:		850	26,6	24,3	135,19	865,83
Возрастная категория: 7-11 лет						
Полдник	Слойка с сыром и ветчиной (мука, сл.раст, яйцо, тесто слоеное, ветчина, сыр)	75	9,11	17,09	18,26	263,29
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67
	Яблоко	154	0,62	0,62	15,09	68,38
Итого за полдник:		429	9,98	18,82	52,02	417,34
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		430	18,85	35,58	63,12	648,08
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		1279	36,58	43,12	187,21	1283,17
День 5						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Возрастная категория: 7-11 лет						
	Солянка Детская с гречками (мясо говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир, томат паста, гречки)	10/200/15	6,62	5,17	10,62	115,46
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, приправа, лавровый лист, масло раст., соль йод.) 50/50	100	14,09	14,04	1,3	187,92

Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45
	Компот из кураги с витамином С(курага, сахар-песок, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9
	Груша	132	0,53	0,4	13,6	60,06
Итого за обед:		858	31,25	24,3	98,84	738,91
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (мука, сахар-песок, масло сл., крупа рисовая, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	65	7,97	7,44	34,43	196,54
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,93	24,02
	Напиток овсяный в п/у	200	2	6,4	19	140
Итого за полдник:		445	8,35	11,55	42,37	360,56
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Солянка Детская с гренками (мясо говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки)	15/250/15	8,24	6,43	13,22	143,69
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, приправа, лавровый лист, масло раст. ,соль йод.) 60/60	120	16,91	16,85	1,56	225,5
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	54,6
Итого за обед:		950	35,66	29,07	87,95	755,97
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (мука, сахар-песок, масло сл., крупа рисовая, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	80	9,81	9,15	30,07	241,9
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,93	24,02
	Напиток овсяный в п/у	200	2	6,4	19	140
Итого за полдник:		380	8,35	11,55	42,37	405,92
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		1303	39,6	35,85	141,21	1099,47

Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		1330	44,01	40,62	130,32	1161,89
Неделя 4						
День 6						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяжд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн. соль йодир. томат паста)	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67
	Котлета Незнайка с соусом крас. основным (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир., соус кр. осн.)	110	12,54	15,67	13,16	194,83
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	272,48
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140
Итого за обед:		976	31,26	35,24	122,03	859,67
Полдник	Булочка «Три лепестка»" (дрожжи, мука ,молоко, яйцо, соль йод., масло слив., масло раст.)	100	7,99	8,15	54,47	323,13
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69
	Банан	224	2,02	0,67	28,22	127,01
Итого за полдник:		524	8,35	11,55	42,37	476,83
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяжд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат паста)	30/250	6,03	8,15	7,11	125,89
	Котлета Незнайка с соусом крас. основным (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир., соус кр. осн.)	110	12,54	15,67	13,16	194,83
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140
Итого за обед:		1023	31,75	36,49	118,11	877,21

Полдник	Булочка «Лепестка» (дрожжи, мука, молоко, яйцо, соль йод., масло слив., масло раст.)	100	7,99	8,15	54,47	323,13
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69
	Банан	255	2,3	0,77	32,13	144,59
Итого за полдник:		555	11,65	10,33	88,74	494,41
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		1500	39,61	46,79	164,4	1336,5
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		1578	43,4	46,82	206,85	1371,62
День 7						

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	15/200/15	4,76	5,94	14,89	132,05
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., масло сл.) 80/30	110	11,54	5,26	7,12	122,01
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156
Итого за обед:		777	26,1	19,2	131,61	803,69
Полдник	Самса «Детская» (мука, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, мясо говяд., лук репч.)	65	8,9	6,21	28,25	204,51
	Сок фруктовый в упаковке	1/200	0,14	0,12	13,1	54,01
Итого за полдник:		265	9,04	6,33	41,35	258,52

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	25/250/15	6	7,49	18,77	166,49
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., масло сл.) 80/30	110	11,54	5,26	7,12	122,01
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156
Итого за обед:		884	28,32	22,32	146,11	898,59

Полдник	Самса «Детская» (мука, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, мясо говяд., лук репч.)	75	9,91	18,35	18,06	277,03
	Сок фруктовый в п/упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4
Итого за полдник:		275	11,31	18,75	40,86	377,43
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		777	26,1	19,2	131,61	803,69
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		315	13,91	20,35	73,66	533,43
День 8						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4
	Зразы ленивые с соусом (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир., соус красный осн.) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	267,05
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9
	Яблоко	134	0,54	0,54	13,13	59,5
Итого за обед:		869	24,29	33,36	104,23	547,22
Полдник	Пирожки печеные с мясом и луком (мука, сахар-песок, масло сл.дук, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	-	-	9,08	36,32
	Груша свежая	110	0,44	0,33	11,33	50,05
Итого за полдник:		410	14,24	12,49	57,3	398,58
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02
	Зразы ленивые с соусом (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир., соус красный осн.) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	267,05
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72

	Яблоко	136	0,54	0,54	13,33	60,38
Итого за обед:		990	27,1	37,61	118,32	920,16
Полдник	Пирожки печеные с мясом и луком (мука, сахар-песок, масло сл.лук, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	-	-	9,08	36,32
	Груша свежая	141	0,56	0,42	14,52	64,16
Итого за полдник:		441	14,36	12,58	60,49	412,69
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		1279	38,53	45,85	161,53	945,8
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1431	41,46	50,19	178,81	1332,85
День 9						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	65	0,52	0,07	1,63	9,17
	Суп картофельный с фаршем и гренками (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяд., гренки)	15/200/15	5,15	4,15	19,38	135,44
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	14,3	21,37	8,75	284,53
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
Итого за обед:		820	28,44	29,97	98,36	776,74
Полдник	Слойка с творогом (мука, яйцо, сахар, творог, ванилин, тесто слоеное)	100	13,13	18,15	29,19	332,6
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	53,28
Итого за полдник:		420	14,97	20,04	43,09	412,57
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1
	Суп картофельный с фаршем и гренками (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяд., гренки)	15/250/15	6,26	5,05	23,59	164,88
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	14,3	21,37	8,75	284,53
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	200	5,7	5,1	39,42	226,38
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72
Итого за обед:		949	32,21	32,33	119,4	897,45
Полдник	Слойка с творогом (мука, яйцо, сахар, творог, ванилин, тесто слоеное)	100	13,13	18,15	29,19	332,6
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69
	Яблоко	193	0,77	0,77	18,19	85,69
Итого за полдник:		493	15,26	20,33	49,52	444,98
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		1240	43,41	50,01	141,45	1189,31
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		1442	47,47	52,66	168,92	1342,43
День 10						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	20/200/15	4,55	4,63	6,98	87,85
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшениц., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
	Груша	130	0,52	0,39	13,39	59,15
Итого за обед:		876	28,22	26,22	95,81	732,03
Полдник	Кекс «Столичный» в капсуле (мука, сахар, соль, масло сл, изюм, яйцо, сахарная пудра, масло подсолнечное)	60	3,6	13,6	36,5	283
	Напиток овсяный в п/у	200	2	6,4	19	140
Итого за полдник:		260	5,6	20	55,5	423
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	30/250/15	5,71	5,82	8,77	110,28
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшениц., соль йодир.) 55/65	120	14,26	16,68	5,46	228,95
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12

	Груша	137	0,55	0,41	14,11	62,34
Итого за обед:		992	31,13	28,77	108,41	817,03
Полдник	Кекс «Столичный» в капсуле(мука, сахар, соль, масло сл, изюм, яйцо, сахарная пудра, масло подсолнечное)	60	3,6	13,6	36,5	283
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,93	24,02
	Напиток овсяный в п/у	200	2	6,4	19	140
Итого за полдник:		420	6,82	21,27	57,43	447,02
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		60	3,6	13,6	36,5	283
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		94	9,58	17,96	52,38	345,68
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		621,1	22,344	22,747	83,131	592,823
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		269,3	5,569	8,599	31,852	242,811
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		511,4	17,898	20,925	73,973	538,545
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и ста		576,3	16,812	22,275	74,682	559,023

верждаю»
директор
комбинат
питания»
Хорова А.М.

№ рецептуры

776
898
986
-
776
898
986

898
342
1066
-
-
898
342
1066
-
1122
523
611a

-
982
1069
867
692
-
-
982
1069
867
692
-
144/998

--

187

1066

-

--

--

--

982

698/998

209/337

585

669

-

-

--

--

--

--

--

1062/370

371

904

-

137

--

--

694/998
1073
310
431
-
-
-
328
663
694/998
1073
310
431
-
-
-
328
663

982
127/998
1061
371
904
-
-
328
431
-
982
127/998
1061
371

904
-
328
431
-
1122
523
611a
-
322
603
1122

523
611a
-
18
165/998
214/370
307
663
-
-
107
904

307
669
-
-
-
60
603
996
1036
307
-
-
-
60
603



8/998
225/370
632
663
-
-
-
327
603
8/998
225/370
632
663
-
-
-

327
603
165/998
651
552
904
-
-
1065
695

165/998
651
552
904
-
-

1065
695
17
1042/337
867
-
-
-
60
663
17
1042/337
867
-
-
-

60
663
982
698/998
209/337
585
669
-
9
603
-
982
698/998
209/337
585
669

-
-
9
603
-
1079
675
307
611
-
137
1079
675
307
611
-

