

«Согласовано»

Директор \_\_\_\_\_

"16" октября 2023 г.

«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

Школьного питания»

\_\_\_\_\_ Шахова 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     |                         |             |
| <b>Неделя 2 (2 смена)</b>                    |   |            |                  |              |              |                         |             |
| <b>День 1</b>                                |   |            |                  |              |              |                         |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |                  |              |              |                         |             |
| Обед   | Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)                               | 25/200     | 3,81             | 5,8          | 10,73        | 110,33                  | 694/998     |
|  | Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир.,чеснок, яйцо, масло раст., соус красный) 90/30 | 120        | 12,98            | 21,9         | 14,18        | 305,74                  | 1055/370    |
|  | Гарнир «Овощной калейдоскоп» (крупа рисовая, кукуруза, зеленый горошек, морковь, лук репчатый ,соль йод.)                           | 150        | 3,33             | 11           | 25,91        | 215,9                   | 293         |
|  | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)   | 200/4      | 0                | 0            | 9,08         | 36,92                   | 663         |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 20         | 1,5              | 0,2          | 10,2         | 48,6                    | -           |
|  | Хлеб ржаной   | 20         | 1,32             | 0,24         | 7,92         | 39,12                   | -           |
|  | Яблоко свежее   | 118        | 0,47             | 0,47         | 11,56        | 52,39                   |             |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | <b>857</b> | <b>26,22</b>     | <b>19,91</b> | <b>98,75</b> | <b>809</b>              | -           |
| Полдник                                      | Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)   | 100        | 7,99             | 8,15         | 54,47        | 323,13                  | 327         |
|  | Чай с молоком (чай, молоко)   | 200        | 1,36             | 4,41         | 2,14         | 26,69                   | 603         |
|  | Банан   | 224        | 2,02             | 0,67         | 28,22        | 127,01                  |             |
| <b>Итого за полдник:</b>                     |   | <b>524</b> | <b>8,35</b>      | <b>11,55</b> | <b>42,37</b> | <b>476,83</b>           |             |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |                  |              |              |                         |             |
| 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                   | 694/998     |
|  | Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир.,чеснок, яйцо, масло раст., соус красный) 90/30 | 120        | 12,98            | 21,9         | 14,18        | 305,74                  | 1055/370    |
|  | Гарнир «Овощной калейдоскоп» (крупа рисовая, кукуруза, зеленый горошек, морковь, лук репчатый ,соль йод.)                           | 190        | 4,22             | 13,93        | 32,81        | 273,47                  | 293         |

|   |  |             |              |              |               |                |          |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
|   | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)  | 200/4       | 0            | 0            | 9,08          | 36,92          | 663      |
|   | 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  | 140         | 0,56         | 0,56         | 13,72         | 62,16          |          |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>994</b>  | <b>26,22</b> | <b>19,91</b> | <b>98,75</b>  | <b>947,17</b>  | <b>-</b> |
| <b>Полдник</b>  | Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)  | 100         | 7,99         | 8,15         | 54,47         | 323,13         | 327      |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)  | 200         | 1,36         | 4,41         | 2,14          | 26,69          | 603      |
|   | Банан  | 255         | 2,3          | 0,77         | 32,13         | 144,59         |          |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>555</b>  | <b>8,35</b>  | <b>11,55</b> | <b>42,37</b>  | <b>494,41</b>  |          |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>1381</b> | <b>34,57</b> | <b>31,46</b> | <b>141,12</b> | <b>1285,83</b> |          |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>1549</b> | <b>34,57</b> | <b>31,46</b> | <b>141,12</b> | <b>1441,58</b> |          |
| <b>День 2</b>   |  |             |              |              |               |                |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |          |
| <b>Обед</b>   | Солянка Детская с гренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки) | 15/200/15   | 6,77         | 5,28         | 10,86         | 118,03         | 996      |
|   | Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.)<br>50/50   | 100         | 14,09        | 14,04        | 1,3           | 187,92         | 1036     |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)  | 150         | 5,42         | 4,07         | 31,8          | 185,45         | 307      |
|   | Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)  | 200         | 0,99         | 0,06         | 18,36         | 77,94          | 669      |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -        |
|   | Груша  | 132         | 0,53         | 0,4          | 13,6          | 60,06          |          |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>842</b>  | <b>30,05</b> | <b>24,15</b> | <b>91,22</b>  | <b>702,3</b>   |          |
| <b>Полдник</b>  | 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         | 60       |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)  | 190         | 1,22         | 1,27         | 1,93          | 24,02          | 603      |
|   | Напиток овсяный в п/у  | 200         | 2            | 6,4          | 19            | 140            |          |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>455</b>  | <b>8,35</b>  | <b>11,55</b> | <b>42,37</b>  | <b>360,56</b>  |          |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |              |               |                |          |
|   | Солянка Детская с гренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки) | 20/250/15   | 8,38         | 6,55         | 13,45         | 146,25         | 996      |
|   | Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.)<br>60/60   | 120         | 16,91        | 16,85        | 1,56          | 225,5          | 1036     |

|   |   |            |              |              |              |               |         |
|---|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| Обед  | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)   | 180        | 6,5          | 4,88         | 38,16        | 222,53        | 307     |
|   | Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)   | 200        | 0,99         | 0,06         | 18,36        | 77,94         | 669     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3         | 72,9          | -       |
|   | Груша   | 122        | 0,49         | 0,37         | 12,57        | 55,51         |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>950</b> | <b>35,52</b> | <b>29,01</b> | <b>99,4</b>  | <b>800,63</b> |         |
| 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         | 60      |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)   | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14         | 26,69         | 603     |
|   | Напиток овсяный в п/у   | 200        | 2            | 6,4          | 19           | 140           |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>380</b> | <b>8,35</b>  | <b>11,55</b> | <b>42,37</b> | <b>408,59</b> |         |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   | <b>65</b>  | <b>7,97</b>  | <b>7,44</b>  | <b>34,43</b> | <b>196,54</b> |         |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   | <b>580</b> | <b>9,71</b>  | <b>12,96</b> | <b>44,51</b> | <b>435,28</b> |         |
| <b>День 3</b>   |   |            |              |              |              |               |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |              |               |         |
| Обед  | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 60         | 0,66         | 0,12         | 2,28         | 12,84         | 982     |
|   | Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль йодир., масло растит, гренки) | 10/200/15  | 6,89         | 6,43         | 13,7         | 140,19        | 127/998 |
|   | 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        | 1061    |
|   | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)  | 150        | 3,09         | 4,47         | 20,1         | 132,99        | 371     |
|   | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)  | 200        | 0,25         | 1,11         | 18,67        | 85,67         | 904     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 24         | 1,8          | 0,24         | 12,24        | 58,32         | -       |
|   | Хлеб ржаной   | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92         | 39,12         | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>789</b> | <b>28,28</b> | <b>24,87</b> | <b>84,92</b> | <b>676,59</b> |         |
|   | Слойка с сыром и ветчиной (мука, сл. раст., яйцо, тесто слоеное, ветчина, сыр)  | 80         | 9,72         | 18,23        | 19,47        | 280,84        | 107     |

|   |   |             |              |              |               |                |         |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Полдник   | Чай с мёдом (чай, мёд, вода)  | 200/20      | 0,15         | 0            | 14,61         | 59,04          | 603     |
|   | Яблоко  | 111         | 0,44         | 0,44         | 10,88         | 49,28          |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>411</b>  | <b>10,31</b> | <b>18,67</b> | <b>44,96</b>  | <b>389,16</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |             |              |              |               |                |         |
| Обед  | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 100         | 1,1          | 0,2          | 36,8          | 21,4           | 982     |
|   | Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль йодир., масло растит, гренки) | 10/250/10   | 8,27         | 7,71         | 16,44         | 168,23         | 127/998 |
|   | 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         | 1061    |
|   | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)  | 180         | 3,71         | 5,36         | 24,12         | 159,59         | 371     |
|   | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)  | 180         | 0,23         | 1            | 16,8          | 77,1           | 904     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 24          | 1,8          | 0,24         | 12,24         | 58,32          | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>864</b>  | <b>29,38</b> | <b>26,77</b> | <b>116,41</b> | <b>692,1</b>   |         |
| Полдник   | Слойка с сыром и ветчиной (мука, сл.раст, яйцо, тесто слоеное, ветчина, сыр)  | 90          | 10,93        | 20,51        | 21,91         | 315,95         | 107     |
|   | Чай с мёдом (чай, мёд, вода)  | 200/20      | 0,15         | 0            | 14,61         | 59,04          | 603     |
|   | Яблоко  | 122         | 0,49         | 0,49         | 11,96         | 54,17          |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>432</b>  | <b>11,57</b> | <b>21</b>    | <b>48,48</b>  | <b>429,16</b>  |         |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   | <b>1200</b> | <b>38,59</b> | <b>43,54</b> | <b>129,88</b> | <b>1065,75</b> |         |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   | <b>1296</b> | <b>40,95</b> | <b>47,77</b> | <b>164,89</b> | <b>1121,26</b> |         |
| <b>День 4</b>   |   |             |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |             |              |              |               |                |         |

|  |  |            |              |              |               |               |      |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
| Обед   | Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гренками ( фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., греники) | 10/200/10  | 9,25         | 10,13        | 18,99         | 204,18        | 1122 |
|  | Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)  | 55/195     | 22,81        | 34,33        | 49,39         | 437,73        | 523  |
|  | Чай с молоком (чай, молоко)  | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69         | 603  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 27         | 2,03         | 0,27         | 13,77         | 65,61         | -    |
|  | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12         | -    |
|  | Сок фруктовый в п/у 1 шт.  | 125        | 0,88         | 0,25         | 14,25         | 62,77         |      |
|  |  |            |              |              |               |               |      |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>842</b> | <b>37,65</b> | <b>46,63</b> | <b>106,46</b> | <b>836,1</b>  |      |
| Полдник                                      | Самса «Детская» (мука, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, мясо говяд., лук репч.)  | 75         | 9,91         | 18,35        | 18,06         | 277,03        | 18   |
|  | Сок фруктовый в п/у  | 1/200      | 1,4          | 0,4          | 22,8          | 100,4         |      |
| <b>Итого за полдник:</b>                     |  | <b>275</b> | <b>11,31</b> | <b>18,75</b> | <b>40,86</b>  | <b>377,43</b> |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |               |               |      |
| Обед   | Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками  | 20/250/10  | 11,78        | 12,9         | 24,17         | 259,87        | 1122 |
|  | Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)  | 60/230     | 26,46        | 39,82        | 57,29         | 523,36        | 523  |
|  | Чай с молоком (чай, молоко)  | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69         | 603  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 25         | 1,88         | 0,25         | 12,75         | 60,75         | -    |
|  | Хлеб ржаной  | 25         | 1,65         | 0,3          | 9,9           | 48,9          | -    |
|  | Сок фруктовый в п/у 1 шт.  | 125        | 0,88         | 0,25         | 14,25         | 62,77         |      |
|  |  |            |              |              |               |               |      |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>945</b> | <b>44,01</b> | <b>54,93</b> | <b>120,5</b>  | <b>982,34</b> |      |
| Полдник                                      | Самса «Детская» (мука, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, мясо говяд., лук репч.)  | 85         | 11,23        | 20,8         | 20,47         | 313,97        | 18   |
|  | Сок фруктовый в п/у  | 1/200      | 1,4          | 0,4          | 22,8          | 100,4         |      |

|   |   |             |              |              |               |                |         |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>275</b>  | <b>12,63</b> | <b>21,2</b>  | <b>43,27</b>  | <b>414,37</b>  |         |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   | <b>1117</b> | <b>48,96</b> | <b>65,38</b> | <b>147,32</b> | <b>1213,53</b> |         |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   | <b>1220</b> | <b>56,64</b> | <b>76,13</b> | <b>163,77</b> | <b>1396,71</b> |         |
| <b>День 5</b>   |   |             |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |             |              |              |               |                |         |
| <b>Обед</b>   | Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота., соль йод.) | 15/200      | 4,54         | 4,81         | 10,63         | 103,98         | 144/998 |
|   | Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йодир., соус красный осн.) 80/30  | 110         | 7,35         | 10,29        | 9,42          | 159,75         | 18      |
|   | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)  | 160         | 6,61         | 5,06         | 40,51         | 233,98         | 632     |
|   | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)   | 200         | 0,21         | 0,07         | 13,13         | 53,99          | 667     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 28          | 2,1          | 0,28         | 14,28         | 68,04          | -       |
|   | Хлеб ржаной   | 20          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          | -       |
|   | Гематоген   | 40          | 2,6          | 1,6          | 32,8          | 156            | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>773</b>  | <b>24,73</b> | <b>22,35</b> | <b>128,69</b> | <b>814,86</b>  |         |
| <b>Полдник</b>  | Печенье Байкальское (конд.цех)  | 80          | 5,44         | 19,36        | 50,38         | 157,5          | 328     |
|   | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)   | 200/4       | 0,04         | 0            | 9,19          | 36,92          | 431     |
|   | Груша свежая  | 174         | 0,7          | 0,52         | 17,92         | 79,17          | -       |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   |             |              |              |               |                |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>458</b>  | <b>6,18</b>  | <b>19,88</b> | <b>77,49</b>  | <b>273,59</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |             |              |              |               |                |         |
|   | Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота., соль йод.) | 25/250      | 5,81         | 6,16         | 13,59         | 132,99         | 144/998 |
|   | Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йодир., соус красный осн.) 80/30  | 110         | 7,35         | 10,29        | 9,42          | 159,75         | 18      |

|   |  |            |              |              |               |               |         |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| Обед  | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)   | 200        | 8,26         | 6,32         | 50,64         | 292,48        | 632     |
|   | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)  | 200        | 0,21         | 0,07         | 13,13         | 53,99         | 667     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 33         | 2,48         | 0,33         | 16,83         | 80,19         | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 58,68         | -       |
|   | Гематоген  | 40         | 2,6          | 1,6          | 32,8          | 156           | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>850</b> | <b>28,69</b> | <b>25,13</b> | <b>148,29</b> | <b>934,08</b> |         |
| Полдник   | Печенье Байкальское (конд.цех)   | 100        | 9,11         | 17,09        | 18,26         | 263,29        | 107     |
|   | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)  | 200/4      | 0,25         | 1,11         | 18,67         | 85,67         | 904     |
|   | Груша свежая   | 167        | 0,62         | 0,62         | 15,09         | 68,38         |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>471</b> | <b>9,98</b>  | <b>18,82</b> | <b>52,02</b>  | <b>417,34</b> |         |
| <b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>658</b> | <b>14,44</b> | <b>26,2</b>  | <b>128,13</b> | <b>566,07</b> |         |
| <b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>471</b> | <b>9,98</b>  | <b>18,82</b> | <b>52,02</b>  | <b>417,34</b> |         |
| <b>Неделя 3</b>   |  |            |              |              |               |               |         |
| <b>День 6</b>   |  |            |              |              |               |               |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |               |         |
| Обед  | Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)                        | 20/200     | 4,74         | 6,4          | 5,59          | 98,92         | 8/998   |
|   | 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        | 18,67        | 14,16         | 274,83        | 225/370 |
|   | Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)   | 150        | 6,2          | 4,74         | 37,98         | 212,36        | 632     |
|   | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)  | 200/4      | 0,04         | 0            | 9,19          | 36,92         | 431     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 24         | 1,8          | 0,24         | 12,24         | 58,32         | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12         | -       |
|   | Напиток овсяный (1 шт.)  | 200        | 2            | 6,4          | 19            | 140           |         |

|   |  |             |              |              |               |               |         |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>928</b>  | <b>28,64</b> | <b>36,69</b> | <b>106,08</b> | <b>860,47</b> |         |
| <b>Полдник</b>  | Булочка «Три лепестка»" (дрожжи, мука ,молоко, яйцо, соль йод., масло слив., масло раст.)  | 100         | 7,99         | 8,15         | 54,47         | 323,13        | 327     |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)  | 200         | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69         | 603     |
|   | Банан  | 223         | 2,01         | 0,67         | 28,1          | 126,44        |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>523</b>  | <b>8,35</b>  | <b>11,55</b> | <b>42,37</b>  | <b>476,26</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |              |               |               |         |
| <b>Обед</b>   | Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)                        | 30/250      | 6,03         | 8,15         | 7,11          | 125,89        | 8/998   |
|   | 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        | 18,67        | 14,16         | 274,83        | 225/370 |
|   | Г арнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, масло )  | 200         | 8,26         | 6,32         | 50,64         | 282,48        | 632     |
|   | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)  | 200/4       | 0,04         | 0            | 9,19          | 36,92         | 431     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 33          | 2,48         | 0,33         | 16,83         | 80,19         | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 30          | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 58,68         | -       |
|   | Напиток овсяный (1 шт.)  | 200         | 2            | 6,4          | 19            | 140           |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>1057</b> | <b>33,33</b> | <b>40,23</b> | <b>128,81</b> | <b>998,99</b> |         |
| <b>Полдник</b>  | Булочка «Три лепестка»" (дрожжи, мука ,молоко, яйцо, соль йод., масло слив., масло раст.)  | 100         | 7,99         | 8,15         | 54,47         | 323,13        | 327     |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)  | 200         | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69         | 603     |
|   | Банан  | 254         | 2,29         | 0,76         | 32            | 144,02        |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>554</b>  | <b>11,64</b> | <b>10,32</b> | <b>88,61</b>  | <b>493,84</b> |         |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>423</b>  | <b>4,01</b>  | <b>7,07</b>  | <b>47,1</b>   | <b>266,44</b> |         |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>754</b>  | <b>13,64</b> | <b>16,72</b> | <b>107,61</b> | <b>633,84</b> |         |
| <b>День 7</b>   |  |             |              |              |               |               |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |               |         |
| <b>Обед</b>   | 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        | 165/998 |
|   | Фрикадельки рыбные с соусом белым (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый осн.) 80/30  | 110         | 11,54        | 5,26         | 7,12          | 122,01        | 651     |
|   | Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)   | 150         | 3,6          | 4,78         | 36,44         | 203,23        | 552     |



|                          |   |            |              |              |               |               |     |
|--------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
|                          | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)          | 200        | 0,25         | 1,11         | 18,67         | 85,67         | 904 |
|                          | 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           | -   |
| <b>Итого за обед:</b>    |   | <b>777</b> | <b>27,71</b> | <b>26,69</b> | <b>104,86</b> | <b>803,69</b> | -   |
| <b>Полдник</b>           | Самса «Детская» (мука, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, мясо говяд., лук репч.) | 75         | 9,91         | 18,35        | 18,06         | 277,03        | 18  |
|                          | Сок фруктовый в п/упаковке  | 1/200      | 1,4          | 0,4          | 22,8          | 100,4         |     |
| <b>Итого за полдник:</b> |   | <b>275</b> | <b>11,31</b> | <b>18,75</b> | <b>40,86</b>  | <b>377,43</b> |     |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|                          |  |            |              |              |               |               |         |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| <b>Обед</b>              | 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        | 165/998 |
|                          | Фрикадельки рыбные с соусом белым (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый осн.) 80/30  | 110        | 11,54        | 5,26         | 7,12          | 122,01        | 651     |
|                          | Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)   | 200        | 4,81         | 6,38         | 48,59         | 270,98        | 552     |
|                          | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)   | 200        | 0,25         | 1,11         | 18,67         | 85,67         | 904     |
|                          | 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           | -       |
| <b>Итого за обед:</b>    |  | <b>884</b> | <b>27,71</b> | <b>26,69</b> | <b>104,86</b> | <b>898,59</b> | -       |
| <b>Полдник</b>           | Самса «Детская» (мука, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, мясо говяд., лук репч.)  | 85         | 11,23        | 20,8         | 20,47         | 313,97        | 18      |
|                          | Сок фруктовый в п/упаковке   | 1/200      | 1,4          | 0,4          | 22,8          | 100,4         |         |
| <b>Итого за полдник:</b> |  | <b>285</b> | <b>12,63</b> | <b>21,2</b>  | <b>43,27</b>  | <b>414,37</b> |         |

|   |             |              |              |               |                |  |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        | <b>777</b>  | <b>27,71</b> | <b>26,69</b> | <b>104,86</b> | <b>803,69</b>  |  |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> | <b>1169</b> | <b>40,34</b> | <b>47,89</b> | <b>148,13</b> | <b>1312,96</b> |  |

**День 8**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|             |   |        |       |       |       |        |          |
|-------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|----------|
| <b>Обед</b> | Закуска порционированная (помидоры свежие)  | 60     | 0,66  | 0,12  | 2,28  | 12,84  | 982      |
|             | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)   | 20/200 | 4,37  | 8,02  | 13    | 151,62 | 17       |
|             | Зразы ленивые с соусом красным (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир., соус красный осн.) 90/30 | 120    | 11,57 | 18,17 | 14,32 | 287,05 | 1042/337 |
|             | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)   | 160    | 3,18  | 6,26  | 19,87 | 148,55 | 867      |

|   |  |             |              |              |               |                |          |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
|   | Чай с сахаром (чай, сахар)   | 200         | 0            | 0            | 9,08          | 36,32          | 663      |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 29          | 2,18         | 0,29         | 14,79         | 70,47          | -        |
|   | Хлеб ржаной  | 25          | 1,65         | 0,3          | 9,9           | 48,9           | -        |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>814</b>  | <b>23,61</b> | <b>33,16</b> | <b>83,24</b>  | <b>755,75</b>  |          |
| <b>Полдник</b>  | Пирожки печеные с мясом и луком (мука, сахар-песок, масло сл.лук, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)                                     | 80          | 11,04        | 9,73         | 29,51         | 249,77         | 60       |
|   | Чай с медом (чай, мед, вода)   | 200/20      | 0,15         | 0            | 14,61         | 59,04          | 977      |
|   | Сок фруктовый в потребительской упак.  | 1/125       | 0,88         | 0,25         | 14,25         | 62,77          |          |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>425</b>  | <b>12,07</b> | <b>9,98</b>  | <b>58,37</b>  | <b>371,58</b>  |          |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |              |               |                |          |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционированная (помидоры свежие)   | 100         | 5,46         | 10,02        | 16,25         | 177,02         | 17       |
|   | Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)   | 20/250      | 11,57        | 18,17        | 14,32         | 257,05         | 1042/337 |
|   | Зразы ленивые с соусом красным (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир., соус красный осн.) 90/30                    | 120         | 4,74         | 5,32         | 47,56         | 247,08         | 297      |
|   | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)  | 180         | 1,4          | 0,4          | 22,8          | 100,4          | -        |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар)   | 200         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -        |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 1,91         | 0,35         | 11,48         | 56,72          | -        |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>900</b>  | <b>27,33</b> | <b>34,56</b> | <b>127,71</b> | <b>911,17</b>  |          |
| <b>Полдник</b>  | 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         | 60       |
|   | Чай с медом (чай, мед, вода)   | 180/18      | 0,14         | 0            | 13,15         | 53,14          | 663      |
|   | Сок фруктовый в потребительской упак.  | 1/125       | 0,88         | 0,25         | 14,25         | 62,77          |          |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>423</b>  | <b>14,82</b> | <b>12,41</b> | <b>64,29</b>  | <b>428,12</b>  |          |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>1239</b> | <b>35,68</b> | <b>43,14</b> | <b>141,61</b> | <b>1127,33</b> |          |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>1323</b> | <b>42,15</b> | <b>46,97</b> | <b>192</b>    | <b>1339,29</b> |          |
| <b>День 9</b>   |  |             |              |              |               |                |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |          |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционированная (огурцы свежие)   | 60          | 0,48         | 0,06         | 1,5           | 8,46           | 982      |
|   | Суп картофельный с фаршем и гренками (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяд., гренки)   | 20/200/15   | 5,26         | 4,24         | 19,8          | 138,38         | 698/998  |
|   | 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         | 209/337  |
|   | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)   | 150         | 4,28         | 3,83         | 29,57         | 169,79         | 585      |
|   | Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)  | 200         | 0,57         | 0            | 19,55         | 80,48          | 611      |

|   |  |             |              |              |               |                |         |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 22          | 1,65         | 0,22         | 11,22         | 53,46          | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 20          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>797</b>  | <b>27,86</b> | <b>29,96</b> | <b>98,31</b>  | <b>774,22</b>  | -       |
| <b>Полдник</b>  | Слойка с творогом (мука, яйцо, сахар, творог, ванилин, тесто слоеное)  | 100         | 13,13        | 18,15        | 29,19         | 332,6          | 9       |
|   | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)   | 180         | 0,23         | 1            | 16,8          | 77,1           | 904     |
|   | Яблоко   | 127         | 0,51         | 0,51         | 12,42         | 56,39          | -       |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>407</b>  | <b>13,87</b> | <b>19,66</b> | <b>58,41</b>  | <b>466,09</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |              |               |                |         |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционированная (огурцы свежие)   | 100         | 0,8          | 0,1          | 2,5           | 14,1           | 982     |
|   | Суп картофельный с фаршем и гренками (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяж., гренки)   | 20/250/15   | 6,38         | 5,14         | 24,01         | 167,82         | 698/998 |
|   | 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         | 209/337 |
|   | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)   | 180         | 5,13         | 4,59         | 35,48         | 203,74         | 585     |
|   | Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)  | 200         | 0,57         | 0            | 19,55         | 80,48          | 611     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 20          | 1,5          | 0,2          | 10,2          | 48,6           | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 15          | 0,99         | 0,18         | 5,94          | 29,34          | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>910</b>  | <b>29,67</b> | <b>31,58</b> | <b>106,43</b> | <b>828,61</b>  | -       |
| <b>Полдник</b>  | Слойка с творогом (мука, яйцо, сахар, творог, ванилин, тесто слоеное)  | 100         | 13,13        | 18,15        | 29,19         | 332,6          | 9       |
|   | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)   | 200         | 0,25         | 1,11         | 18,67         | 85,67          | 904     |
|   | Яблоко   | 182         | 0,73         | 0,73         | 17,84         | 80,81          | -       |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>482</b>  | <b>14,11</b> | <b>19,99</b> | <b>65,7</b>   | <b>499,08</b>  |         |
| <b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>1204</b> | <b>41,73</b> | <b>49,62</b> | <b>156,72</b> | <b>1240,31</b> |         |
| <b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>1392</b> | <b>43,78</b> | <b>51,57</b> | <b>172,13</b> | <b>1327,69</b> |         |
| <b>День 10</b>  |  |             |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |         |
|   | 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          | 1079    |
|   | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70  | 120         | 14,26        | 16,68        | 5,46          | 228,95         | 675     |

|  |  |               |               |               |               |                |      |
|--|--|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|------|
| Обед   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)  | 150           | 5,42          | 4,07          | 31,8          | 185,45         | 307  |
|  | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)  | 200           | 0,21          | 0,07          | 13,13         | 53,99          | 667  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 25            | 1,88          | 0,25          | 12,75         | 60,75          | -    |
|  | Хлеб ржаной  | 20            | 1,32          | 0,24          | 7,92          | 39,12          |      |
|  | Груша  | 138           | 0,55          | 0,41          | 14,21         | 62,79          |      |
| <b>Итого за обед:</b>  |  | <b>888</b>    | <b>31,87</b>  | <b>30,77</b>  | <b>88,26</b>  | <b>718,9</b>   |      |
| Полдник  | Кекс столичный (кондитерский цех)  | 60            | 2,85          | 9             | 23            | 156,4          | 137  |
|  | Напиток овсяный в п/у  | 200           | 2             | 6,4           | 19            | 140            |      |
| <b>Итого за полдник:</b>                                       |  | <b>260</b>    | <b>4,85</b>   | <b>15,4</b>   | <b>42</b>     | <b>296,4</b>   |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                   |  |               |               |               |               |                |      |
| 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         | 1079 |
|  | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 55/65  | 120           | 14,26         | 16,68         | 5,46          | 228,95         | 675  |
|  | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)  | 200           | 7,22          | 5,42          | 42,4          | 247,26         | 307  |
|  | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)  | 200           | 0,21          | 0,07          | 13,13         | 53,99          | 667  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 25            | 1,88          | 0,25          | 12,75         | 60,75          | -    |
|  | Хлеб ржаной  | 20            | 1,32          | 0,24          | 7,92          | 39,12          |      |
|  | Груша  | 147           | 0,59          | 0,44          | 15,14         | 66,89          |      |
| <b>Итого за обед:</b>  |  | <b>1007</b>   | <b>31,87</b>  | <b>30,77</b>  | <b>88,26</b>  | <b>807,24</b>  |      |
| Полдник  | Кекс «Столичный» в капсуле( мука, сахар, соль, масло сл, изюм, яйцо, сахарная пудра, масло подсолнечное)             | 60            | 3,6           | 13,6          | 36,5          | 283            | 137  |
|  | Чай с молоком (чай, молоко)  | 180           | 1,22          | 1,27          | 1,93          | 24,02          | 603  |
|  | Напиток овсяный в п/у  | 200           | 2             | 6,4           | 19            | 140            |      |
| <b>Итого за полдник:</b>                                       |  | <b>420</b>    | <b>6,82</b>   | <b>21,27</b>  | <b>57,43</b>  | <b>447,02</b>  |      |
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>#ЗНАЧ!</b> | <b>8,56</b>   | <b>14,82</b>  | <b>31,77</b>  | <b>266,68</b>  |      |
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>34</b>     | <b>5,98</b>   | <b>4,36</b>   | <b>15,88</b>  | <b>62,68</b>   |      |
| <b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>           |  | <b>#ЗНАЧ!</b> | <b>7,439</b>  | <b>9,147</b>  | <b>31,311</b> | <b>239,981</b> |      |
| <b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>        |  | <b>#ЗНАЧ!</b> | <b>6,008</b>  | <b>8,488</b>  | <b>26,739</b> | <b>204,522</b> |      |
| <b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>    |  | <b>408,5</b>  | <b>16,187</b> | <b>17,477</b> | <b>61,169</b> | <b>449,555</b> |      |
| <b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и стар</b>   |  | <b>#ЗНАЧ!</b> | <b>16,627</b> | <b>22,87</b>  | <b>66,901</b> | <b>533,246</b> |      |

| Прием пищи                                   | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|--|---|------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|-------------|
|  |   |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                            |             |
| <b>Неделя 2 (2 смена)</b>                    |   |            |                  |              |              |                            |             |
| <b>День 1</b>                                |   |            |                  |              |              |                            |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |                  |              |              |                            |             |
| Обед   | Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)                               | 25/200     | 3,81             | 5,8          | 10,73        | 110,33                     | 694/998     |
|  | Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир.,чеснок, яйцо, масло раст., соус красный) 90/30 | 120        | 12,98            | 21,9         | 14,18        | 305,74                     | 1055/370    |
|  | Гарнир «Овощной калейдоскоп» (крупа рисовая, кукуруза, зеленый горошек, морковь, лук репчатый ,соль йод.)                           | 150        | 3,33             | 11           | 25,91        | 215,9                      | 293         |
|  | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)   | 200/4      | 0                | 0            | 9,08         | 36,92                      | 663         |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 20         | 1,5              | 0,2          | 10,2         | 48,6                       | -           |
|  | Хлеб ржаной   | 20         | 1,32             | 0,24         | 7,92         | 39,12                      | -           |
|  | Яблоко свежее   | 118        | 0,47             | 0,47         | 11,56        | 52,39                      |             |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | <b>857</b> | <b>26,22</b>     | <b>19,91</b> | <b>98,75</b> | <b>809</b>                 | <b>-</b>    |
| Полдник                                      | Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)   | 100        | 7,99             | 8,15         | 54,47        | 323,13                     | 327         |
|  | Чай с молоком (чай, молоко)   | 200        | 1,36             | 4,41         | 2,14         | 26,69                      | 603         |
|  | Банан   | 224        | 2,02             | 0,67         | 28,22        | 127,01                     |             |
| <b>Итого за полдник:</b>                     |   | <b>524</b> | <b>8,35</b>      | <b>11,55</b> | <b>42,37</b> | <b>476,83</b>              |             |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |                  |              |              |                            |             |
| 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                      | 694/998     |
|  | Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир.,чеснок, яйцо, масло раст., соус красный) 90/30 | 120        | 12,98            | 21,9         | 14,18        | 305,74                     | 1055/370    |
|  | Гарнир «Овощной калейдоскоп» (крупа рисовая, кукуруза, зеленый горошек, морковь, лук репчатый ,соль йод.)                           | 190        | 4,22             | 13,93        | 32,81        | 273,47                     | 293         |
|  | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)   | 200/4      | 0                | 0            | 9,08         | 36,92                      | 663         |
|  | 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   | 140        | 0,56             | 0,56         | 13,72        | 62,16                      |             |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | <b>994</b> | <b>26,22</b>     | <b>19,91</b> | <b>98,75</b> | <b>947,17</b>              | <b>-</b>    |

|   |  |             |              |              |               |                |      |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Полдник   | Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)  | 100         | 7,99         | 8,15         | 54,47         | 323,13         | 327  |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)  | 200         | 1,36         | 4,41         | 2,14          | 26,69          | 603  |
|   | Банан  | 255         | 2,3          | 0,77         | 32,13         | 144,59         |      |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>555</b>  | <b>8,35</b>  | <b>11,55</b> | <b>42,37</b>  | <b>494,41</b>  |      |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>1381</b> | <b>34,57</b> | <b>31,46</b> | <b>141,12</b> | <b>1285,83</b> |      |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>1549</b> | <b>34,57</b> | <b>31,46</b> | <b>141,12</b> | <b>1441,58</b> |      |
| <b>День 2</b>   |  |             |              |              |               |                |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |      |
| Обед  | Солянка Детская с гренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки) | 15/200/15   | 6,77         | 5,28         | 10,86         | 118,03         | 996  |
|   | Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.)<br>50/50   | 100         | 14,09        | 14,04        | 1,3           | 187,92         | 1036 |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)  | 150         | 5,42         | 4,07         | 31,8          | 185,45         | 307  |
|   | Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)  | 200         | 0,99         | 0,06         | 18,36         | 77,94          | 669  |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -    |
|   | Груша  | 132         | 0,53         | 0,4          | 13,6          | 60,06          |      |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>842</b>  | <b>30,05</b> | <b>24,15</b> | <b>91,22</b>  | <b>702,3</b>   |      |
| 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         | 60   |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)  | 190         | 1,22         | 1,27         | 1,93          | 24,02          | 603  |
|   | Напиток овсяный в п/у  | 200         | 2            | 6,4          | 19            | 140            |      |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>455</b>  | <b>8,35</b>  | <b>11,55</b> | <b>42,37</b>  | <b>360,56</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |              |               |                |      |
| Обед  | Солянка Детская с гренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки) | 20/250/15   | 8,38         | 6,55         | 13,45         | 146,25         | 996  |
|   | Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.)<br>60/60   | 120         | 16,91        | 16,85        | 1,56          | 225,5          | 1036 |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)  | 180         | 6,5          | 4,88         | 38,16         | 222,53         | 307  |
|   | Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)  | 200         | 0,99         | 0,06         | 18,36         | 77,94          | 669  |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -    |
|   | Груша  | 122         | 0,49         | 0,37         | 12,57         | 55,51          |      |

|   |   |            |              |              |              |               |         |
|---|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>950</b> | <b>35,52</b> | <b>29,01</b> | <b>99,4</b>  | <b>800,63</b> |         |
| <b>Полдник</b>  | 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         | 60      |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)   | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14         | 26,69         | 603     |
|   | Напиток овсяный в п/у   | 200        | 2            | 6,4          | 19           | 140           |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>380</b> | <b>8,35</b>  | <b>11,55</b> | <b>42,37</b> | <b>408,59</b> |         |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   | <b>65</b>  | <b>7,97</b>  | <b>7,44</b>  | <b>34,43</b> | <b>196,54</b> |         |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   | <b>580</b> | <b>9,71</b>  | <b>12,96</b> | <b>44,51</b> | <b>435,28</b> |         |
| <b>День 3</b>   |   |            |              |              |              |               |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |              |               |         |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 60         | 0,66         | 0,12         | 2,28         | 12,84         | 982     |
|   | Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль йодир., масло растит, гренки) | 10/200/15  | 6,89         | 6,43         | 13,7         | 140,19        | 127/998 |
|   | 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        | 1061    |
|   | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)  | 150        | 3,09         | 4,47         | 20,1         | 132,99        | 371     |
|   | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)  | 200        | 0,25         | 1,11         | 18,67        | 85,67         | 904     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 24         | 1,8          | 0,24         | 12,24        | 58,32         | -       |
|   | Хлеб ржаной   | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92         | 39,12         | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>789</b> | <b>28,28</b> | <b>24,87</b> | <b>84,92</b> | <b>676,59</b> |         |
| <b>Полдник</b>  | Слойка с сыром и ветчиной (мука, сл. раст, яйцо, тесто слоеное, ветчина, сыр)   | 80         | 9,72         | 18,23        | 19,47        | 280,84        | 107     |
|   | Чай с мёдом (чай, мёд, вода)  | 200/20     | 0,15         | 0            | 14,61        | 59,04         | 603     |
|   | Яблоко  | 111        | 0,44         | 0,44         | 10,88        | 49,28         |         |

|   |  |             |              |              |               |                |         |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>411</b>  | <b>10,31</b> | <b>18,67</b> | <b>44,96</b>  | <b>389,16</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |              |               |                |         |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 100         | 1,1          | 0,2          | 36,8          | 21,4           | 982     |
|   | Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль йодир., масло растит, гренки)      | 10/250/10   | 8,27         | 7,71         | 16,44         | 168,23         | 127/998 |
|   | 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         | 1061    |
|   | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)   | 180         | 3,71         | 5,36         | 24,12         | 159,59         | 371     |
|   | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)   | 180         | 0,23         | 1            | 16,8          | 77,1           | 904     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 24          | 1,8          | 0,24         | 12,24         | 58,32          | -       |
|   |  |             |              |              |               |                | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>864</b>  | <b>29,38</b> | <b>26,77</b> | <b>116,41</b> | <b>692,1</b>   |         |
| <b>Полдник</b>  | Слойка с сыром и ветчиной (мука, сл.раст, яйцо, тесто слоеное, ветчина, сыр)   | 90          | 10,93        | 20,51        | 21,91         | 315,95         | 107     |
|   | Чай с мёдом (чай, мёд, вода)   | 200/20      | 0,15         | 0            | 14,61         | 59,04          | 603     |
|   | Яблоко   | 122         | 0,49         | 0,49         | 11,96         | 54,17          |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>432</b>  | <b>11,57</b> | <b>21</b>    | <b>48,48</b>  | <b>429,16</b>  |         |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>1200</b> | <b>38,59</b> | <b>43,54</b> | <b>129,88</b> | <b>1065,75</b> |         |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>1296</b> | <b>40,95</b> | <b>47,77</b> | <b>164,89</b> | <b>1121,26</b> |         |
| <b>День 4</b>   |  |             |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |         |
|   | Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гренками ( фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит, гренки) | 10/200/10   | 9,25         | 10,13        | 18,99         | 204,18         | 1122    |
|   | Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)  | 55/195      | 22,81        | 34,33        | 49,39         | 437,73         | 523     |



|   |   |             |              |              |               |                |      |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Обед  | Чай с молоком (чай, молоко)   | 200         | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69          | 603  |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 27          | 2,03         | 0,27         | 13,77         | 65,61          | -    |
|   | Хлеб ржаной   | 20          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          | -    |
|   | Сок фруктовый в п/у 1 шт.   | 125         | 0,88         | 0,25         | 14,25         | 62,77          |      |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>842</b>  | <b>37,65</b> | <b>46,63</b> | <b>106,46</b> | <b>836,1</b>   |      |
| Полдник   | Самса «Детская» (мука, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, мясо говяд., лук репч.)             | 75          | 9,91         | 18,35        | 18,06         | 277,03         | 18   |
|   | Сок фруктовый в п/у   | 1/200       | 1,4          | 0,4          | 22,8          | 100,4          |      |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>275</b>  | <b>11,31</b> | <b>18,75</b> | <b>40,86</b>  | <b>377,43</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |             |              |              |               |                |      |
| Обед  | Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками   | 20/250/10   | 11,78        | 12,9         | 24,17         | 259,87         | 1122 |
|   | Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, помидоры, масло подсолнечное) | 60/230      | 26,46        | 39,82        | 57,29         | 523,36         | 523  |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)   | 200         | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69          | 603  |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 25          | 1,88         | 0,25         | 12,75         | 60,75          | -    |
|   | Хлеб ржаной   | 25          | 1,65         | 0,3          | 9,9           | 48,9           | -    |
|   | Сок фруктовый в п/у 1 шт.   | 125         | 0,88         | 0,25         | 14,25         | 62,77          |      |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>945</b>  | <b>44,01</b> | <b>54,93</b> | <b>120,5</b>  | <b>982,34</b>  |      |
| Полдник   | Самса «Детская» (мука, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, мясо говяд., лук репч.)             | 85          | 11,23        | 20,8         | 20,47         | 313,97         | 18   |
|   | Сок фруктовый в п/у   | 1/200       | 1,4          | 0,4          | 22,8          | 100,4          |      |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>275</b>  | <b>12,63</b> | <b>21,2</b>  | <b>43,27</b>  | <b>414,37</b>  |      |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   | <b>1117</b> | <b>48,96</b> | <b>65,38</b> | <b>147,32</b> | <b>1213,53</b> |      |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   | <b>1220</b> | <b>56,64</b> | <b>76,13</b> | <b>163,77</b> | <b>1396,71</b> |      |

**День 5**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |   |            |              |              |               |               |         |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| <b>Обед</b>                                  | Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота., соль йод.) | 15/200     | 4,54         | 4,81         | 10,63         | 103,98        | 144/998 |
|  | Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йодир., соус красный осн.) 80/30  | 110        | 7,35         | 10,29        | 9,42          | 159,75        | 18      |
|  | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)  | 160        | 6,61         | 5,06         | 40,51         | 233,98        | 632     |
|  | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)   | 200        | 0,21         | 0,07         | 13,13         | 53,99         | 667     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 28         | 2,1          | 0,28         | 14,28         | 68,04         | -       |
|  | Хлеб ржаной   | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12         | -       |
|  | Гематоген   | 40         | 2,6          | 1,6          | 32,8          | 156           | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | <b>773</b> | <b>24,73</b> | <b>22,35</b> | <b>128,69</b> | <b>814,86</b> |         |
| <b>Полдник</b>                               | Печенье Байкальское (конд.цех)  | 80         | 5,44         | 19,36        | 50,38         | 157,5         | 328     |
|  | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)   | 200/4      | 0,04         | 0            | 9,19          | 36,92         | 431     |
|  | Груша свежая  | 174        | 0,7          | 0,52         | 17,92         | 79,17         | -       |
| <b>Итого за полдник:</b>                     |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                     |   | <b>458</b> | <b>6,18</b>  | <b>19,88</b> | <b>77,49</b>  | <b>273,59</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Обед</b>                                  | Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота., соль йод.) | 25/250     | 5,81         | 6,16         | 13,59         | 132,99        | 144/998 |
|  | Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йодир., соус красный осн.) 80/30  | 110        | 7,35         | 10,29        | 9,42          | 159,75        | 18      |
|  | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)  | 200        | 8,26         | 6,32         | 50,64         | 292,48        | 632     |
|  | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)   | 200        | 0,21         | 0,07         | 13,13         | 53,99         | 667     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 33         | 2,48         | 0,33         | 16,83         | 80,19         | -       |
|  | Хлеб ржаной   | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 58,68         | -       |

|   |  |            |              |              |               |               |         |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
|   | Гематоген  | 40         | 2,6          | 1,6          | 32,8          | 156           | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>850</b> | <b>28,69</b> | <b>25,13</b> | <b>148,29</b> | <b>934,08</b> |         |
| <b>Полдник</b>  | Печенье Байкальское (конд.цех)   | 100        | 9,11         | 17,09        | 18,26         | 263,29        | 107     |
|   | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)  | 200/4      | 0,25         | 1,11         | 18,67         | 85,67         | 904     |
|   | Груша свежая   | 167        | 0,62         | 0,62         | 15,09         | 68,38         |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>471</b> | <b>9,98</b>  | <b>18,82</b> | <b>52,02</b>  | <b>417,34</b> |         |
| <b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>658</b> | <b>14,44</b> | <b>26,2</b>  | <b>128,13</b> | <b>566,07</b> |         |
| <b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>471</b> | <b>9,98</b>  | <b>18,82</b> | <b>52,02</b>  | <b>417,34</b> |         |
| <b>Неделя 3</b>   |  |            |              |              |               |               |         |
| <b>День 6</b>   |  |            |              |              |               |               |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |               |         |
| <b>Обед</b>   | Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)                        | 20/200     | 4,74         | 6,4          | 5,59          | 98,92         | 8/998   |
|   | 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        | 18,67        | 14,16         | 274,83        | 225/370 |
|   | Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)   | 150        | 6,2          | 4,74         | 37,98         | 212,36        | 632     |
|   | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)  | 200/4      | 0,04         | 0            | 9,19          | 36,92         | 431     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 24         | 1,8          | 0,24         | 12,24         | 58,32         | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12         | -       |
|   | Напиток овсяный (1 шт.)  | 200        | 2            | 6,4          | 19            | 140           |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>928</b> | <b>28,64</b> | <b>36,69</b> | <b>106,08</b> | <b>860,47</b> |         |
| <b>Полдник</b>  | Булочка «Три лепестка»" (дрожжи, мука ,молоко, яйцо, соль йод., масло слив., масло раст.)  | 100        | 7,99         | 8,15         | 54,47         | 323,13        | 327     |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)  | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69         | 603     |
|   | Банан  | 223        | 2,01         | 0,67         | 28,1          | 126,44        |         |

|   |  |             |              |              |               |               |         |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>523</b>  | <b>8,35</b>  | <b>11,55</b> | <b>42,37</b>  | <b>476,26</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |              |               |               |         |
| <b>Обед</b>   | Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)                        | 30/250      | 6,03         | 8,15         | 7,11          | 125,89        | 8/998   |
|   | 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        | 18,67        | 14,16         | 274,83        | 225/370 |
|   | Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, масло   | 200         | 8,26         | 6,32         | 50,64         | 282,48        | 632     |
|   | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)  | 200/4       | 0,04         | 0            | 9,19          | 36,92         | 431     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 33          | 2,48         | 0,33         | 16,83         | 80,19         | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 30          | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 58,68         | -       |
|   | Напиток овсяный (1 шт.)  | 200         | 2            | 6,4          | 19            | 140           |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>1057</b> | <b>33,33</b> | <b>40,23</b> | <b>128,81</b> | <b>998,99</b> |         |
| <b>Полдник</b>  | Булочка «Три лепестка» (дрожжи, мука ,молоко, яйцо, соль йод., масло слив., масло раст.)   | 100         | 7,99         | 8,15         | 54,47         | 323,13        | 327     |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)  | 200         | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69         | 603     |
|   | Банан  | 254         | 2,29         | 0,76         | 32            | 144,02        |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>554</b>  | <b>11,64</b> | <b>10,32</b> | <b>88,61</b>  | <b>493,84</b> |         |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>423</b>  | <b>4,01</b>  | <b>7,07</b>  | <b>47,1</b>   | <b>266,44</b> |         |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>754</b>  | <b>13,64</b> | <b>16,72</b> | <b>107,61</b> | <b>633,84</b> |         |
| <b>День 7</b>   |  |             |              |              |               |               |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |               |         |
| <b>Обед</b>   | 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        | 165/998 |
|   | Фрикадельки рыбные с соусом белым (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый осн.) 80/30  | 110         | 11,54        | 5,26         | 7,12          | 122,01        | 651     |
|   | Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)   | 150         | 3,6          | 4,78         | 36,44         | 203,23        | 552     |
|   | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)   | 200         | 0,25         | 1,11         | 18,67         | 85,67         | 904     |
|   | 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           | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>777</b>  | <b>27,71</b> | <b>26,69</b> | <b>104,86</b> | <b>803,69</b> | -       |
| <b>Полдник</b>  | Самса «Детская» (мука, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, мясо говяд., лук репч.)  | 75          | 9,91         | 18,35        | 18,06         | 277,03        | 18      |

|   |  |             |              |              |               |                |          |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
|   | Сок фруктовый в п/упаковке   | 1/200       | 1,4          | 0,4          | 22,8          | 100,4          |          |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>275</b>  | <b>11,31</b> | <b>18,75</b> | <b>40,86</b>  | <b>377,43</b>  |          |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |              |               |                |          |
| <b>Обед</b>   | 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         | 165/998  |
|   | Фрикадельки рыбные с соусом белым (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый осн.) 80/30  | 110         | 11,54        | 5,26         | 7,12          | 122,01         | 651      |
|   | Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)   | 200         | 4,81         | 6,38         | 48,59         | 270,98         | 552      |
|   | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)   | 200         | 0,25         | 1,11         | 18,67         | 85,67          | 904      |
|   | 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            | -        |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>884</b>  | <b>27,71</b> | <b>26,69</b> | <b>104,86</b> | <b>898,59</b>  | -        |
| <b>Полдник</b>  | Самса «Детская» (мука, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, мясо говяд., лук репч.)  | 85          | 11,23        | 20,8         | 20,47         | 313,97         | 18       |
|   | Сок фруктовый в п/упаковке   | 1/200       | 1,4          | 0,4          | 22,8          | 100,4          |          |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>285</b>  | <b>12,63</b> | <b>21,2</b>  | <b>43,27</b>  | <b>414,37</b>  |          |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>777</b>  | <b>27,71</b> | <b>26,69</b> | <b>104,86</b> | <b>803,69</b>  |          |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>1169</b> | <b>40,34</b> | <b>47,89</b> | <b>148,13</b> | <b>1312,96</b> |          |
| <b>День 8</b>   |  |             |              |              |               |                |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |          |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционированная (помидоры свежие)   | 60          | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 12,84          | 982      |
|   | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)  | 20/200      | 4,37         | 8,02         | 13            | 151,62         | 17       |
|   | Зразы ленивые с соусом красным (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир., соус красный осн.) 90/30          | 120         | 11,57        | 18,17        | 14,32         | 287,05         | 1042/337 |
|   | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)  | 160         | 3,18         | 6,26         | 19,87         | 148,55         | 867      |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар)   | 200         | 0            | 0            | 9,08          | 36,32          | 663      |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 29          | 2,18         | 0,29         | 14,79         | 70,47          | -        |
|   | Хлеб ржаной  | 25          | 1,65         | 0,3          | 9,9           | 48,9           | -        |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>814</b>  | <b>23,61</b> | <b>33,16</b> | <b>83,24</b>  | <b>755,75</b>  |          |
| <b>Полдник</b>  | Пирожки печеные с мясом и луком (мука, сахар-песок, масло сл., лук, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)                         | 80          | 11,04        | 9,73         | 29,51         | 249,77         | 60       |
|   | Чай с медом (чай, мед, вода)   | 200/20      | 0,15         | 0            | 14,61         | 59,04          | 977      |

|   |  |             |              |              |               |                |          |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
|   | Сок фруктовый в потребительской упак.  | 1/125       | 0,88         | 0,25         | 14,25         | 62,77          |          |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>425</b>  | <b>12,07</b> | <b>9,98</b>  | <b>58,37</b>  | <b>371,58</b>  |          |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |              |               |                |          |
| Обед  | Закуска порционированная (помидоры свежие)   | 100         | 5,46         | 10,02        | 16,25         | 177,02         | 17       |
|   | Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)   | 20/250      | 11,57        | 18,17        | 14,32         | 257,05         | 1042/337 |
|   | Зразы ленивые с соусом красным (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир., соус красный осн.) 90/30                    | 120         | 4,74         | 5,32         | 47,56         | 247,08         | 297      |
|   | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)  | 180         | 1,4          | 0,4          | 22,8          | 100,4          | -        |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар)   | 200         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -        |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 1,91         | 0,35         | 11,48         | 56,72          | -        |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>900</b>  | <b>27,33</b> | <b>34,56</b> | <b>127,71</b> | <b>911,17</b>  |          |
| 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         | 60       |
|   | Чай с медом (чай, мед, вода)   | 180/18      | 0,14         | 0            | 13,15         | 53,14          | 663      |
|   | Сок фруктовый в потребительской упак.  | 1/125       | 0,88         | 0,25         | 14,25         | 62,77          |          |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>423</b>  | <b>14,82</b> | <b>12,41</b> | <b>64,29</b>  | <b>428,12</b>  |          |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>1239</b> | <b>35,68</b> | <b>43,14</b> | <b>141,61</b> | <b>1127,33</b> |          |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>1323</b> | <b>42,15</b> | <b>46,97</b> | <b>192</b>    | <b>1339,29</b> |          |
| <b>День 9</b>   |  |             |              |              |               |                |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |          |
| Обед  | Закуска порционированная (огурцы свежие)   | 60          | 0,48         | 0,06         | 1,5           | 8,46           | 982      |
|   | Суп картофельный с фаршем и гречками (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяд., гречки)   | 20/200/15   | 5,26         | 4,24         | 19,8          | 138,38         | 698/998  |
|   | 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         | 209/337  |
|   | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)   | 150         | 4,28         | 3,83         | 29,57         | 169,79         | 585      |
|   | Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)  | 200         | 0,57         | 0            | 19,55         | 80,48          | 611      |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 22          | 1,65         | 0,22         | 11,22         | 53,46          | -        |
|   | Хлеб ржаной  | 20          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          |          |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>797</b>  | <b>27,86</b> | <b>29,96</b> | <b>98,31</b>  | <b>774,22</b>  | -        |
| Полдник   | Слойка с творогом (мука, яйцо, сахар, творог, ванилин, тесто слоеное)  | 100         | 13,13        | 18,15        | 29,19         | 332,6          | 9        |
|   | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)   | 180         | 0,23         | 1            | 16,8          | 77,1           | 904      |

|   |  |             |              |              |               |                |         |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|   | Яблоко   | 127         | 0,51         | 0,51         | 12,42         | 56,39          | -       |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>407</b>  | <b>13,87</b> | <b>19,66</b> | <b>58,41</b>  | <b>466,09</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |              |               |                |         |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционированная (огурцы свежие)   | 100         | 0,8          | 0,1          | 2,5           | 14,1           | 982     |
|   | Суп картофельный с фаршем и гречками (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяж., гречки)   | 20/250/15   | 6,38         | 5,14         | 24,01         | 167,82         | 698/998 |
|   | 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         | 209/337 |
|   | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)   | 180         | 5,13         | 4,59         | 35,48         | 203,74         | 585     |
|   | Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)  | 200         | 0,57         | 0            | 19,55         | 80,48          | 611     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 20          | 1,5          | 0,2          | 10,2          | 48,6           | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 15          | 0,99         | 0,18         | 5,94          | 29,34          | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>910</b>  | <b>29,67</b> | <b>31,58</b> | <b>106,43</b> | <b>828,61</b>  | -       |
| <b>Полдник</b>  | Слойка с творогом (мука, яйцо, сахар, творог, ванилин, тесто слоеное)  | 100         | 13,13        | 18,15        | 29,19         | 332,6          | 9       |
|   | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)   | 200         | 0,25         | 1,11         | 18,67         | 85,67          | 904     |
|   | Яблоко   | 182         | 0,73         | 0,73         | 17,84         | 80,81          | -       |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>482</b>  | <b>14,11</b> | <b>19,99</b> | <b>65,7</b>   | <b>499,08</b>  |         |
| <b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>1204</b> | <b>41,73</b> | <b>49,62</b> | <b>156,72</b> | <b>1240,31</b> |         |
| <b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>1392</b> | <b>43,78</b> | <b>51,57</b> | <b>172,13</b> | <b>1327,69</b> |         |
| <b>День 10</b>  |  |             |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |         |
| <b>Обед</b>   | Бульон с мясными фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)   | 20/200/15   | 4,55         | 4,63         | 6,98          | 87,85          | 1079    |
|   | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70  | 120         | 14,26        | 16,68        | 5,46          | 228,95         | 675     |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)  | 150         | 5,42         | 4,07         | 31,8          | 185,45         | 307     |
|   | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)  | 200         | 0,21         | 0,07         | 13,13         | 53,99          | 667     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 25          | 1,88         | 0,25         | 12,75         | 60,75          | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 20          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          |         |
|   | Груша  | 138         | 0,55         | 0,41         | 14,21         | 62,79          |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>888</b>  | <b>31,87</b> | <b>30,77</b> | <b>88,26</b>  | <b>718,9</b>   |         |

|  |  |               |               |               |               |                |      |
|--|--|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|------|
| Полдник  | Кекс столичный (кондитерский цех)  | 60            | 2,85          | 9             | 23            | 156,4          | 137  |
|  | Напиток овсяный в п/у  | 200           | 2             | 6,4           | 19            | 140            |      |
| <b>Итого за полдник:</b>                                       |  | <b>260</b>    | <b>4,85</b>   | <b>15,4</b>   | <b>42</b>     | <b>296,4</b>   |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                   |  |               |               |               |               |                |      |
| 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         | 1079 |
|  | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 55/65  | 120           | 14,26         | 16,68         | 5,46          | 228,95         | 675  |
|  | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)  | 200           | 7,22          | 5,42          | 42,4          | 247,26         | 307  |
|  | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)  | 200           | 0,21          | 0,07          | 13,13         | 53,99          | 667  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 25            | 1,88          | 0,25          | 12,75         | 60,75          | -    |
|  | Хлеб ржаной  | 20            | 1,32          | 0,24          | 7,92          | 39,12          |      |
|  | Груша  | 147           | 0,59          | 0,44          | 15,14         | 66,89          |      |
| <b>Итого за обед:</b>  |  | <b>1007</b>   | <b>31,87</b>  | <b>30,77</b>  | <b>88,26</b>  | <b>807,24</b>  |      |
| Полдник  | Кекс «Столичный» в капсуле( мука, сахар, соль, масло сл, изюм, яйцо, сахарная пудра, масло подсолнечное)             | 60            | 3,6           | 13,6          | 36,5          | 283            | 137  |
|  | Чай с молоком (чай, молоко)  | 180           | 1,22          | 1,27          | 1,93          | 24,02          | 603  |
|  | Напиток овсяный в п/у  | 200           | 2             | 6,4           | 19            | 140            |      |
| <b>Итого за полдник:</b>                                       |  | <b>420</b>    | <b>6,82</b>   | <b>21,27</b>  | <b>57,43</b>  | <b>447,02</b>  |      |
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>#ЗНАЧ!</b> | <b>8,56</b>   | <b>14,82</b>  | <b>31,77</b>  | <b>266,68</b>  |      |
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>34</b>     | <b>5,98</b>   | <b>4,36</b>   | <b>15,88</b>  | <b>62,68</b>   |      |
| <b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>           |  | <b>#ЗНАЧ!</b> | <b>7,439</b>  | <b>9,147</b>  | <b>31,311</b> | <b>239,981</b> |      |
| <b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>        |  | <b>#ЗНАЧ!</b> | <b>6,008</b>  | <b>8,488</b>  | <b>26,739</b> | <b>204,522</b> |      |
| <b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>    |  | <b>408,5</b>  | <b>16,187</b> | <b>17,477</b> | <b>61,169</b> | <b>449,555</b> |      |
| <b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и стар</b>   |  | <b>#ЗНАЧ!</b> | <b>16,627</b> | <b>22,87</b>  | <b>66,901</b> | <b>533,246</b> |      |