

«Согласовано»

Директор

"04" декабря 2023 г.



«Утверждено»

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 1</b>                              |  |            |                  |              |               |                         |             |
| <b>День 1</b>                                |  |            |                  |              |               |                         |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |                  |              |               |                         |             |
| Завтрак                                      | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.) 180/10                       | 190        | 6,51             | 5,49         | 42,92         | 207,09                  | 623         |
|  | Бутерброд с сыром и маслом (хлеб, сыр, масло.) 25/10/26  | 61         | 7,86             | 13,38        | 14,6          | 160,37                  | 893         |
|  | Чай с мёдом (чай, мёд, вода)   | 200/20     | 0,15             | 0            | 14,61         | 59,04                   | 977         |
|  | Пюре фруктовое   | 1/125      | 3                | 1            | 42            | 189                     |             |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>596</b> | <b>17,52</b>     | <b>19,87</b> | <b>114,13</b> | <b>615,5</b>            |             |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |                  |              |               |                         |             |
| Завтрак                                      | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.) 200/10                       | 210        | 7,19             | 6,06         | 47,44         | 223,1                   | 623         |
|  | Бутерброд с сыром и маслом (хлеб, сыр, масло.) 29/10/33  | 72         | 9,28             | 15,79        | 17,26         | 240,3                   | 893         |
|  | Чай с мёдом (чай, мёд, вода)   | 200/20     | 0,15             | 0            | 14,61         | 59,04                   | 977         |
|  | Пюре фруктовое   | 1/125      | 3                | 1            | 42            | 189                     |             |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>627</b> | <b>19,62</b>     | <b>22,85</b> | <b>121,31</b> | <b>711,44</b>           |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |                  |              |               |                         |             |
|  | Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.) | 20/200     | 5,19             | 8,54         | 10,24         | 138,62                  | 694/1067    |

|                       |   |            |              |              |              |            |     |
|-----------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|------------|-----|
| Обед                  | Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/5 | 95         | 12,59        | 21,14        | 11,69        | 287,38     | 246 |
|                       | Гарнир каша гречневая вязкая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)   | 150        | 3,39         | 4,11         | 20,67        | 133,23     | 676 |
|                       | Чай с молоком (чай, молоко)   | 180        | 1,22         | 1,27         | 1,93         | 24,02      | 603 |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный   | 25         | 1,88         | 0,25         | 12,75        | 60,75      | -   |
|                       | Гематоген   | январь.40  | 2,6          | 1,6          | 32,8         | 156        | -   |
| <b>Итого за обед:</b> |   | <b>710</b> | <b>26,87</b> | <b>36,91</b> | <b>90,08</b> | <b>800</b> |     |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|                       |  |            |              |              |              |               |          |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Обед                  | Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.) | 30/250     | 6,6          | 10,87        | 13,04        | 176,43        | 694/1067 |
|                       | Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/10         | 100        | 13,25        | 22,25        | 12,31        | 302,51        | 246      |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный  | 26         | 1,95         | 0,26         | 13,26        | 63,18         | -        |
|                       | Хлеб ржаной  | 26         | 1,72         | 0,31         | 10,3         | 50,86         | -        |
|                       | Гематоген  | январь.40  | 2,6          | 1,6          | 32,8         | 156           | -        |
| <b>Итого за обед:</b> |  | <b>852</b> | <b>26,12</b> | <b>35,29</b> | <b>81,71</b> | <b>748,98</b> |          |

|                          |  |            |             |              |              |               |     |
|--------------------------|--|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Полдник                  | Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.) | 75         | 8,46        | 11,72        | 28,41        | 253,1         | 328 |
|                          | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)                                      | 200/4      | 0,04        | 0            | 9,19         | 36,92         | 431 |
| <b>Итого за полдник:</b> |  | <b>279</b> | <b>8,35</b> | <b>11,55</b> | <b>42,37</b> | <b>290,02</b> |     |

**Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет**

**Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше**

**День 2**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|                          |   |            |              |              |              |               |         |
|--------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| Завтрак                  | Пудинг из творога с соусом шоколадным на МОЛОКЕ (творог, сметана, сахар-песок, ванилин, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст, сухарь панир., сметана, соус шоколадный на молоке) 160/30 | 190        | 24,4         | 17,09        | 42,95        | 423,23        | 183/988 |
|                          | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)   | 200/4      | 0,04         | 0            | 9,19         | 36,92         | 431     |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный   | 32         | 2,4          | 0,32         | 16,32        | 77,76         | -       |
|                          | Сок фруктовый в п/у   | 1/125      | 0,88         | 0,25         | 14,25        | 62,77         |         |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   | <b>551</b> | <b>27,72</b> | <b>17,66</b> | <b>82,71</b> | <b>600,68</b> |         |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |            |              |              |              |               |         |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| Завтрак                                      | Пудинг из творога с соусом шоколадным на<br>молоке   | 205        | 26,33        | 18,44        | 46,34        | 456,64        | 183/988 |
|  | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)  | 200/4      | 0,04         | 0            | 9,19         | 36,92         | 431     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 22         | 1,65         | 0,22         | 11,22        | 53,46         | -       |
|  | Сок фруктовый в п/у  | 1/125      | 0,88         | 0,25         | 14,25        | 62,77         |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>556</b> | <b>28,9</b>  | <b>18,91</b> | <b>81</b>    | <b>609,79</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |              |              |              |               |         |
| Обед   | Солянка детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь,<br>огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 10/100 | 200        | 5,49         | 4,66         | 6,72         | 90,84         | 996     |
|  | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль<br>йод.) 50/70   | 120        | 14,04        | 14,97        | 4,31         | 228,12        | 550     |
|  | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)   | 150        | 4,28         | 3,83         | 29,57        | 169,79        | 585     |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар)   | 200        | 0            | 0            | 9,08         | 36,32         | 431     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 22         | 1,65         | 0,22         | 11,22        | 53,46         | -       |
|  | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92         | 39,12         |         |
|  | Груша свежая   | 130        | 0,52         | 0,39         | 13,39        | 59,15         |         |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>842</b> | <b>27,3</b>  | <b>24,31</b> | <b>82,21</b> | <b>676,8</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |              |               |         |
| Обед   | Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь,<br>огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230 | 250        | 6,87         | 5,83         | 8,4          | 113,54        | 996     |
|  | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль<br>йод.) 50/70   | 120        | 14,04        | 14,97        | 4,31         | 228,12        | 550     |
|  | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)   | 180        | 5,13         | 4,59         | 35,48        | 209,74        | 585     |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар)   | 200        | 0            | 0            | 9,08         | 36,32         | 431     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3         | 72,9          | -       |
|  | Хлеб ржаной  | 25         | 1,65         | 0,3          | 9,9          | 48,9          |         |
|  | Груша свежая   | 150        | 0,6          | 0,45         | 15,45        | 68,25         |         |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>955</b> | <b>30,54</b> | <b>26,44</b> | <b>97,92</b> | <b>777,77</b> |         |
| Полдник                                      | Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоб., фарш<br>мясной с рисом, яйцо, масло раст.)   | 100        | 12,27        | 11,44        | 37,59        | 302,37        | 60      |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар)   | 200        | 0            | 0            | 9,08         | 36,32         | 663     |

|   |   |            |              |              |               |                |      |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>300</b> | <b>12,27</b> | <b>11,44</b> | <b>46,67</b>  | <b>338,69</b>  |      |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>52,64</b> | <b>44,85</b> | <b>97,32</b>  | <b>1023,45</b> |      |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>47,09</b> | <b>41,71</b> | <b>174,16</b> | <b>1286,25</b> |      |
| <b>День 3</b>   |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>  | Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.) 160/10  | 170        | 15,81        | 20,18        | 3,26          | 257,94         | 199  |
|   | Какао-напиток (молоко, сахар-песок, какао-порошок)  | 200        | 1,82         | 1,67         | 13,22         | 75,19          | 986  |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 26         | 1,95         | 0,26         | 13,26         | 63,18          | -    |
|   | Яблоко свежее   | 149        | 0,6          | 0,6          | 14,6          | 66,16          |      |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>545</b> | <b>20,18</b> | <b>22,71</b> | <b>44,34</b>  | <b>462,47</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>  | Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.) 190/10  | 200        | 18,6         | 23,75        | 3,84          | 303,45         | 199  |
|   | Какао-напиток (молоко, сахар-песок, какао-порошок)  | 200        | 1,82         | 1,67         | 13,22         | 75,19          | 986  |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -    |
|   | Яблоко свежее   | 120        | 0,48         | 0,48         | 11,76         | 53,28          |      |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>550</b> | <b>23,15</b> | <b>26,2</b>  | <b>44,12</b>  | <b>504,82</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционированная (помидоры свежие)  | 50         | 0,55         | 0,1          | 1,9           | 10,7           | 982  |
|   | Пщи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 20/180 | 200        | 2,87         | 5,84         | 6,5           | 120,02         | 197  |
|   | Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук, масло подсолн., яйцо, соль йод, соус белый осн.) 85/30                                      | 115        | 15,17        | 10,57        | 6,7           | 220,55         | 256  |
|   | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 160        | 3,3          | 4,77         | 21,44         | 171,86         | 371  |
|   | Напиток из ягоды протертой с сахаром (смородина протертая с сахаром, сахар-песок)   | 200        | 0,19         | 0,08         | 15,82         | 64,76          | 1083 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 27         | 2,03         | 0,27         | 13,77         | 65,61          | -    |
|   | Хлеб ржаной   | 25         | 1,65         | 0,3          | 9,9           | 48,9           | -    |

|   |  |            |              |              |               |                |         |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>777</b> | <b>25,76</b> | <b>21,93</b> | <b>76,03</b>  | <b>702,4</b>   |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционированная (помидоры свежие)   | 80         | 0,88         | 0,16         | 3,04          | 17,12          | 982     |
|   | Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230 | 250        | 3,59         | 7,3          | 8,13          | 145,53         | 197/998 |
|   | Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук, масло подсолн., яйцо, соль йод, соус белый осн.) 85/30                                     | 115        | 15,17        | 10,57        | 6,7           | 220,55         | 256     |
|   | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)  | 190        | 3,91         | 5,66         | 25,46         | 205,45         | 371     |
|   | Напиток из ягоды протертой с сахаром (смородина протертая с сахаром, сахар песок)  | 200        | 0,19         | 0,08         | 15,82         | 64,76          | 1083    |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 27         | 1,78         | 0,32         | 10,69         | 52,81          |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>892</b> | <b>27,77</b> | <b>24,39</b> | <b>85,14</b>  | <b>779,12</b>  |         |
| <b>Полдник</b>  | Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоёв., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)   | 100        | 12,27        | 11,44        | 37,59         | 302,37         | 60      |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар)   | 200        | 0            | 0            | 9,08          | 36,32          | 663     |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>300</b> | <b>12,27</b> | <b>11,44</b> | <b>46,67</b>  | <b>338,69</b>  |         |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>12,87</b> | <b>12,04</b> | <b>61,27</b>  | <b>404,85</b>  |         |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>63,19</b> | <b>62,03</b> | <b>175,93</b> | <b>1622,63</b> |         |
| <b>День 4</b>   |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт   | 18         | 1,37         | 2,98         | 0,88          | 35,82          | -       |
|   | Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшено, молоко, яблоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 180/10  | 190        | 7,15         | 18,35        | 32,81         | 320,95         | 172     |
|   | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)  | 200        | 1,51         | 1,13         | 12,61         | 66,65          | 1066    |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 27         | 2,03         | 0,27         | 13,77         | 65,61          | -       |
|   | Йогурт питьевой в п/у 1 шт   | 180        | 10           | 6,4          | 7             | 125,6          | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>615</b> | <b>22,06</b> | <b>29,13</b> | <b>67,07</b>  | <b>614,63</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |              |              |               |                |         |
|   | Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт   | 18         | 1,37         | 2,98         | 0,88          | 35,82          | -       |

|  |   |            |              |              |               |               |      |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
| Завтрак                                      | Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшено, молоко, яблоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 210/10                           | 220        | 8,28         | 21,25        | 37,99         | 376,26        | 172  |
|  | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар) 200/10  | 200        | 1,51         | 1,13         | 12,61         | 66,65         | 1066 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 31         | 2,33         | 0,31         | 15,81         | 75,33         | -    |
|  | Йогурт питьевой в п/у 1 шт  | 180        | 10           | 6,4          | 7             | 125,6         | -    |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>649</b> | <b>23,49</b> | <b>32,07</b> | <b>74,29</b>  | <b>679,66</b> |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |              |              |               |               |      |
| Обед   | Закуска порционированная (огурцы свежие)  | 35         | 0,28         | 0,04         | 0,88          | 4,94          | 982  |
|  | Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) 20/180 | 200        | 6,73         | 7,91         | 13,53         | 132,21        | 157  |
|  | Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 50/190                    | 240        | 21,9         | 32,95        | 47,41         | 573,82        | 523  |
|  | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)   | 200/4      | 0,04         | 0            | 9,19          | 36,92         | 431  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 27         | 2,03         | 0,27         | 13,77         | 65,61         | -    |
|  | Хлеб ржаной   | 25         | 1,65         | 0,3          | 9,9           | 48,9          | -    |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | <b>731</b> | <b>32,63</b> | <b>41,47</b> | <b>94,68</b>  | <b>862,4</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |               |               |      |
| Обед   | Закуска порционированная (огурцы свежие)  | 35         | 0,28         | 0,04         | 0,88          | 4,94          | 982  |
|  | Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) 20/230 | 250        | 8,41         | 9,89         | 16,91         | 190,26        | 157  |
|  | Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 60/230                    | 290        | 26,46        | 39,82        | 57,29         | 623,36        | 523  |
|  | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)   | 200/4      | 0,04         | 0            | 9,19          | 36,92         | 431  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 26         | 1,95         | 0,26         | 13,26         | 63,18         | -    |
|  | Хлеб ржаной   | 25         | 1,65         | 0,3          | 9,9           | 48,9          | -    |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | <b>830</b> | <b>38,79</b> | <b>50,31</b> | <b>107,43</b> | <b>967,56</b> |      |
| Полдник                                      | Ватрушка с творогом (мука пш., творог, масло сл., сахар, яйцо, дрожжи, соль йод., масло раст.)  | 100        | 13,89        | 6,85         | 40,27         | 278,32        | 322  |
|  | Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)   | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69         | 603  |
| <b>Итого за полдник:</b>                     |   | <b>300</b> | <b>15,25</b> | <b>8,26</b>  | <b>42,41</b>  | <b>305,01</b> |      |

|   |  |            |              |              |               |               |         |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>17,28</b> | <b>8,53</b>  | <b>56,18</b>  | <b>370,62</b> |         |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>56,37</b> | <b>58,88</b> | <b>165,65</b> | <b>1347,9</b> |         |
| <b>День 5</b>   |  |            |              |              |               |               |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |               |         |
| <b>Завтрак</b>  | Ёжики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/20  | 100        | 10,88        | 9,16         | 7,67          | 156,69        | 222/370 |
|   | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)  | 150        | 2,98         | 5,87         | 18,63         | 119,59        | 867     |
|   | Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)  | 200        | 0,57         | 0            | 19,55         | 80,48         | 611     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9          | -       |
|   | Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)  | 50         | 3,5          | 10           | 30            | 184           | 385     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>530</b> | <b>20,18</b> | <b>25,33</b> | <b>91,15</b>  | <b>613,66</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |              |              |               |               |         |
| <b>Завтрак</b>  | Ёжики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/30  | 110        | 11,97        | 10,08        | 8,44          | 172,36        | 222/370 |
|   | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)  | 190        | 3,77         | 7,44         | 23,6          | 176,41        | 867     |
|   | Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, 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         | -       |
|   | Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)  | 50         | 3,5          | 10           | 30            | 184           | 385     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>572</b> | <b>21,46</b> | <b>27,74</b> | <b>92,81</b>  | <b>666,71</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |               |         |
| <b>Обед</b>   | Борщ из свежей капусты с картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 20/170/10 | 200        | 4,74         | 6,84         | 9,6           | 118,93        | 165     |
|   | Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сухари панир., соль йод., соус красный) 90/20   | 110        | 10,6         | 16,65        | 13,12         | 244,79        | 1042    |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)  | 150        | 5,42         | 4,07         | 31,8          | 185,45        | 307     |
|   | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)   | 180        | 0,23         | 1            | 16,8          | 77,1          | 904     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 25         | 1,88         | 0,25         | 12,75         | 60,75         | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 25         | 1,65         | 0,3          | 9,9           | 48,9          |         |
|   | Яблоко свежее  | 132        | 0,53         | 0,53         | 12,94         | 58,61         |         |

|   |   |            |              |              |               |                |      |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>822</b> | <b>25,05</b> | <b>29,64</b> | <b>106,91</b> | <b>794,53</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Обед</b>   | Борщ из свежей капусты с картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 30/220/10 | 260        | 6,16         | 8,9          | 12,48         | 154,61         | 165  |
|   | Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сухарь панир., соль йод., соус красный) 90/30  | 120        | 11,57        | 18,17        | 14,32         | 267,05         | 1042 |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)   | 180        | 6,5          | 4,88         | 38,16         | 222,53         | 307  |
|   | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)  | 200        | 0,25         | 1,11         | 18,67         | 85,67          | 904  |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -    |
|   | Хлеб ржаной   | 27         | 1,78         | 0,32         | 10,69         | 52,81          |      |
|   | Яблоко свежее   | 150        | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 66,6           |      |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>967</b> | <b>29,11</b> | <b>34,28</b> | <b>124,32</b> | <b>922,17</b>  |      |
| <b>Полдник</b>  | Булочка «Исюминка» (мука пш., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи прес., изюм)   | 100        | 7,67         | 7,25         | 52,99         | 307,89         | 346  |
|   | Сок фруктовый в потребительской упаковке  | 1/200      | 1,4          | 0,4          | 22,8          | 100,4          | -    |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>300</b> | <b>9,07</b>  | <b>7,65</b>  | <b>75,79</b>  | <b>408,29</b>  |      |
| <b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>27,2</b>  | <b>26,63</b> | <b>96,71</b>  | <b>735,26</b>  |      |
| <b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>42,92</b> | <b>48,77</b> | <b>209,71</b> | <b>1449,39</b> |      |
| <b>Неделя 2</b>   |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>День 6</b>   |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>  | Яйцо вареное ( куриное) (1 шт.)   | 40         | 5,08         | 4,6          | 0,28          | 62,84          | 776  |
|   | Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт  | 18         | 1,37         | 2,98         | 0,88          | 35,82          |      |
|   | Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 190/6   | 196        | 7,66         | 7,38         | 37,86         | 228,55         | 515  |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 32         | 2,4          | 0,32         | 16,32         | 77,76          | -    |
|   | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)   | 200        | 1,51         | 1,13         | 12,61         | 66,65          | 1066 |
|   | Напиток овсяный в п/у (1 шт.)   | 200        | 2            | 6,4          | 19            | 140            | -    |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>686</b> | <b>20,02</b> | <b>22,81</b> | <b>86,95</b>  | <b>611,62</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |      |



|  |  |            |              |              |              |               |       |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|
| Завтрак                                      | Яйцо вареное ( куриное) (1 шт.)  | 40         | 5,08         | 4,6          | 0,28         | 62,84         | 776   |
|  | Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт   | 18         | 1,37         | 2,98         | 0,88         | 35,82         |       |
|  | Каша молочная пшенная с маслом (крупка пшено, молоко, сахар песок, соль йод, масло слив.) 220/10   | 230        | 8,99         | 8,67         | 44,43        | 291,67        | 515   |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 34         | 2,55         | 0,34         | 17,34        | 82,62         | -     |
|  | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко,   | 200        | 1,51         | 1,13         | 12,61        | 66,65         | 1066  |
|  | Напиток овсяный в п/у (1 шт.)  | 200        | 2            | 6,4          | 19           | 140           | -     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>722</b> | <b>21,5</b>  | <b>24,12</b> | <b>94,54</b> | <b>679,6</b>  |       |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |              |              |              |               |       |
| Обед   | Щи по - уральски с фрикадельками (фарш гов., крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 10/200 | 210        | 4,39         | 8,01         | 5,45         | 111,49        | 8/998 |
|  | Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод.) 90/5   | 95         | 15,39        | 12,14        | 1,16         | 175,47        | 995   |
|  | 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, вода)   | 200        | 0,25         | 1,11         | 18,67        | 85,67         | 904   |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 25         | 1,88         | 0,25         | 12,75        | 60,75         | -     |
|  | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92         | 39,12         |       |
|  | Пюре фруктовое (1 шт.)   | 125        | 0            | 0            | 13,75        | 55            | -     |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>825</b> | <b>26,83</b> | <b>26,53</b> | <b>96,14</b> | <b>730,73</b> |       |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |              |               |       |
|  | Щи по - уральски с фрикадельками (фарш гов., крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230 | 250        | 5,23         | 9,54         | 6,49         | 132,72        | 8/998 |
|  | Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод.) 100/5  | 105        | 17,01        | 13,42        | 1,28         | 193,94        | 995   |

|   |   |            |              |              |               |               |        |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| Обед  | Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)  | 180        | 4,33         | 5,74         | 43,73         | 243,88        | 552    |
|   | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)  | 200        | 0,25         | 1,11         | 18,67         | 85,67         | 904    |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 25         | 1,88         | 0,25         | 12,75         | 60,75         | -      |
|   | Хлеб ржаной   | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12         |        |
|   | Пюре фруктовое (1 шт.)  | 125        | 0            | 0            | 13,75         | 55            | -      |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>905</b> | <b>30,02</b> | <b>30,3</b>  | <b>104,59</b> | <b>811,08</b> |        |
| Полдник   | Булочка Настёна (мука пшен., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подсе.)                     | 75         | 5,12         | 5,58         | 41,39         | 236,26        | 338    |
|   | Молоко питьевое   | 200        | 5,34         | 4,8          | 9,4           | 102,16        | 106    |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>275</b> | <b>10,46</b> | <b>10,38</b> | <b>50,79</b>  | <b>338,42</b> |        |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>13,78</b> | <b>17,02</b> | <b>77,71</b>  | <b>517,54</b> |        |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>42,48</b> | <b>47,08</b> | <b>174,38</b> | <b>1289,5</b> |        |
| <b>День 7</b>   |   |            |              |              |               |               |        |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |               |        |
| Завтрак   | Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красн.осн.) 80/30 | 110        | 7,35         | 10,29        | 9,42          | 159,75        | 18/370 |
|   | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 180        | 3,71         | 5,36         | 24,12         | 159,59        | 371    |
|   | Чай с сахаром (чай с сахаром)   | 200        | 0            | 0            | 9,08          | 36,32         | 663    |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 26         | 1,95         | 0,26         | 13,26         | 63,18         | -      |
|   | Снежок в потребительской упаковке 1 шт  | 200        | 10           | 6,4          | 7             | 125,6         |        |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>716</b> | <b>23,01</b> | <b>22,31</b> | <b>62,88</b>  | <b>544,44</b> |        |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |               |        |
| Завтрак   | Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красн.осн.) 80/30 | 110        | 7,35         | 10,29        | 9,42          | 159,75        | 18/370 |
|   | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 220        | 4,53         | 6,56         | 29,48         | 195,05        | 371    |
|   | Чай с сахаром (чай с сахаром)   | 200        | 0            | 0            | 9,08          | 36,32         | 663    |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 26         | 1,95         | 0,26         | 13,26         | 63,18         | -      |
|   | Снежок в потребительской упаковке 1 шт  | 200        | 10           | 6,4          | 7             | 125,6         |        |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>756</b> | <b>23,83</b> | <b>23,51</b> | <b>68,24</b>  | <b>579,9</b>  |        |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |               |        |

|   |   |            |              |              |               |                |         |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Обед  | Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подсол., соль йод., гренки) 10/190 | 200        | 4,56         | 7,74         | 12,16         | 136,51         | 167,998 |
|   | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/50   | 100        | 11,88        | 13,9         | 4,55          | 190,79         | 675     |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)   | 150        | 5,42         | 4,07         | 31,8          | 185,45         | 307     |
|   | Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты,  | 200        | 0,57         | 0            | 19,55         | 80,48          | 611     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 23         | 1,73         | 0,23         | 11,73         | 55,89          | -       |
|   | Хлеб ржаной   | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          |         |
|   | Груша свежая  | 109        | 0,44         | 0,33         | 11,23         | 49,6           |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>802</b> | <b>25,92</b> | <b>26,51</b> | <b>98,94</b>  | <b>737,84</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |         |
| Обед  | Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подсол., соль йод., гренки) 10/190 | 250        | 5,69         | 9,68         | 15,19         | 170,64         | 167,998 |
|   | 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., соль йодир)   | 180        | 6,5          | 4,88         | 38,16         | 222,53         | 307     |
|   | Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)  | 200        | 0,57         | 0            | 19,55         | 80,48          | 611     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 24         | 1,8          | 0,24         | 12,24         | 58,32          | -       |
|   | Хлеб ржаной   | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          |         |
|   | Груша свежая  | 124        | 0,5          | 0,37         | 12,77         | 56,42          |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>918</b> | <b>30,64</b> | <b>32,09</b> | <b>111,29</b> | <b>856,46</b>  |         |
| Полдник   | Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)  | 75         | 10,35        | 8,98         | 27,67         | 234            | 60      |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200        | 0            | 0            | 9,08          | 36,32          | 663     |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>275</b> | <b>10,35</b> | <b>8,98</b>  | <b>36,75</b>  | <b>270,32</b>  |         |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>13,35</b> | <b>16,61</b> | <b>77,12</b>  | <b>512,44</b>  |         |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>41,21</b> | <b>44,43</b> | <b>153,55</b> | <b>1179,96</b> |         |
| <b>День 8</b>   |   |            |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |         |
|   | Закуска порционированная (огурцы свежие)  | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,5           | 8,46           | 982     |
|   | Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчптый, томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир)  | 200        | 11,22        | 9,48         | 36,6          | 276,6          | 448     |

|  |  |            |              |              |               |               |          |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| Завтрак                                      | Чай с мёдом (чай, мёд, вода)   | 200/20     | 0,15         | 0            | 14,61         | 59,04         | 977      |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 23         | 1,73         | 0,23         | 11,73         | 55,86         | -        |
|  | Гематоген 1 шт   | 40         | 2,6          | 1,6          | 32,8          | 156           |          |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>543</b> | <b>16,18</b> | <b>11,37</b> | <b>97,24</b>  | <b>555,96</b> | <b>-</b> |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |               |               |          |
| Завтрак                                      | Закуска порционированная (огурцы свежие)   | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,5           | 8,46          | 982      |
|  | Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир)                              | 250        | 14,03        | 11,85        | 45,75         | 345,75        | 448      |
|  | Чай с мёдом (чай, мёд, вода)   | 200/20     | 0,15         | 0            | 14,61         | 59,04         | 977      |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 22         | 1,65         | 0,22         | 11,22         | 53,46         | -        |
|  | Гематоген 1 шт   | 40         | 2,6          | 1,6          | 32,8          | 156           |          |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>592</b> | <b>18,91</b> | <b>13,73</b> | <b>105,88</b> | <b>622,71</b> |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |              |              |               |               |          |
| Обед   | Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроли) 20/180/10 | 210        | 4,72         | 4,88         | 4,3           | 132,94        | 1079     |
|  | Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат. паста, соль йодир., приправа) 60/180                             | 240        | 19,62        | 20,21        | 23,02         | 382,42        | 27       |
|  | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)  | 200/4      | 0,04         | 0            | 9,19          | 36,92         | 431      |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9          | -        |
|  | Хлеб ржаной  | 25         | 1,65         | 0,3          | 9,9           | 48,9          | -        |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>709</b> | <b>28,28</b> | <b>25,69</b> | <b>61,71</b>  | <b>674,08</b> | <b>-</b> |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |               |               |          |
| Обед   | Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроли) 20/180/10 | 250        | 5,62         | 5,8          | 5,12          | 151,16        | 1079     |
|  | Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат. паста, соль йодир., приправа) 70/230                             | 300        | 24,53        | 25,26        | 28,77         | 470,52        | 27       |
|  | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)  | 200/4      | 0,04         | 0            | 9,19          | 36,92         | 431      |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9          | -        |
|  | Хлеб ржаной  | 27         | 1,78         | 0,32         | 10,69         | 52,81         |          |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>811</b> | <b>34,22</b> | <b>31,68</b> | <b>69,07</b>  | <b>784,31</b> | <b>-</b> |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |              |              |               |               |          |
| Полдник                                      | Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)   | 75         | 5,8          | 17,5         | 41,74         | 347,66        | 385      |

|   |   |            |              |              |               |               |         |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
|   | Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)   | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69         | 603     |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>275</b> | <b>9,04</b>  | <b>8,035</b> | <b>51,56</b>  | <b>314,6</b>  |         |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>9,04</b>  | <b>8,035</b> | <b>51,56</b>  | <b>314,6</b>  |         |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>9,04</b>  | <b>8,035</b> | <b>51,56</b>  | <b>314,6</b>  |         |
| <b>День 9</b>   |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Завтрак</b>  | Запеканка творожная с рисом с соусом<br>ШОКОЛАДНЫМ (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст.,<br>сухари паниров., сметана, ванилин, соус) 160/25 | 185        | 20,92        | 9,81         | 45,81         | 348,16        | 187/521 |
|   | Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко, вода)   | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69         | 603     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 33         | 2,48         | 0,33         | 16,83         | 80,19         | -       |
|   | Пюре фруктовое (1 шт.)  | 125        | 3            | 1            | 40            | 159           | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>543</b> | <b>27,76</b> | <b>12,55</b> | <b>104,78</b> | <b>614,04</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Завтрак</b>  | Запеканка творожная с рисом с соусом<br>ШОКОЛАДНЫМ (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст.,<br>сухари паниров., сметана, ванилин, соус) 175/30 | 205        | 23,18        | 10,86        | 52,98         | 402,41        | 187/521 |
|   | Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко, вода)   | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69         | 603     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 20         | 1,5          | 0,2          | 10,2          | 48,6          | -       |
|   | Пюре фруктовое (1 шт.)  | 125        | 3            | 1            | 40            | 159           | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>550</b> | <b>29,04</b> | <b>13,47</b> | <b>105,32</b> | <b>636,7</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     |
|   | Борщ с капустой, картофелем, фаршем и сметаной<br>(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло<br>раст., соль йод., сметана) | 20/200/10  | 4,2          | 6,77         | 11,19         | 122,52        | 165/998 |
|   | Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,<br>молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир., соус кр.<br>осн.) 80/30   | 110        | 12,54        | 18,67        | 14,16         | 274,83        | 225/370 |
|   | Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая,<br>масло слив., соль йод.)   | 150        | 6,2          | 4,74         | 37,98         | 219,36        | 632     |
|   | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон. кислота, аскорб.<br>кислота)  | 200        | 0,99         | 0,06         | 18,36         | 77,94         | 669     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9          | -       |
|   | Хлеб ржаной   | 27         | 1,78         | 0,32         | 10,69         | 52,81         |         |

|   |   |            |              |              |               |                |         |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>807</b> | <b>28,62</b> | <b>30,98</b> | <b>109,96</b> | <b>833,2</b>   |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |         |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционированная (помидоры свежие)  | 100        | 1,1          | 0,2          | 3,8           | 21,4           | 982     |
|   | Борщ с капустой, картофелем, фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 20/220/10 | 250        | 4,56         | 7,36         | 12,17         | 133,18         | 165/998 |
|   | Котлета Незнайка с соусом крас. осн (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.)  | 190        | 7,85         | 6            | 48,11         | 277,86         | 632     |
|   | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)   | 200        | 0,99         | 0,06         | 18,36         | 77,94          | 669     |
|   | 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>892</b> | <b>30,01</b> | <b>32,75</b> | <b>115,74</b> | <b>877,79</b>  |         |
| <b>Полдник</b>  | Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог.)  | 75         | 8,51         | 9,79         | 29            | 238,17         | 646     |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200        | 0            | 0            | 9,08          | 36,32          | 663     |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>275</b> | <b>8,51</b>  | <b>9,79</b>  | <b>38,08</b>  | <b>274,49</b>  |         |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>41,89</b> | <b>28,14</b> | <b>147,98</b> | <b>1039,69</b> |         |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>71,77</b> | <b>54,94</b> | <b>212,47</b> | <b>1695,5</b>  |         |
| <b>День 10</b>  |   |            |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 180/10  | 190        | 6,51         | 7,51         | 35,85         | 237,08         | 53      |
|   | Бутерброд с маслом (хлеб пшен. Йод., масло сливочное) 15/29   | 44         | 2,71         | 6,74         | 18,08         | 143,81         | 778     |
|   | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)  | 200        | 1,82         | 1,67         | 13,22         | 75,19          | 986     |
|   | Мандарин  | 146        | 1,17         | 0,29         | 10,95         | 51,1           |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>580</b> | <b>12,21</b> | <b>16,21</b> | <b>78,1</b>   | <b>507,18</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 200/10  | 210        | 7,19         | 8,31         | 39,63         | 262,04         | 53      |
|   | Бутерброд с маслом (хлеб пшен. Йод., масло сливочное) 15/32   | 47         | 2,9          | 7,2          | 19,31         | 153,61         | 778     |
|   | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)  | 200        | 1,82         | 1,67         | 13,22         | 75,19          | 986     |
|   | Мандарин  | 157        | 1,26         | 0,31         | 11,78         | 54,95          |         |

|  |  |            |               |               |               |                |         |
|--|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------|
| <b>Итого за завтрак:</b>                                       |  | <b>614</b> | <b>13,17</b>  | <b>17,49</b>  | <b>83,94</b>  | <b>545,79</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                          |  |            |               |               |               |                |         |
| <b>Обед</b>  | Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, приправа универсальная, лавровый лист, соль/юд.) 120/150  | 270        | 4,76          | 5,83          | 16,95         | 139,26         | 167/998 |
|  | Пудинг из творога с соусом облепиховым (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, крупа манная, ванилин, соль йод., сухари панировочные, соус облепиховый) 120/30 | 120        | 8,02          | 11,23         | 10,28         | 174,27         | 18/370  |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 200        | 5,42          | 4,07          | 31,8          | 185,45         | 307     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 25         | 0,1           | 0,43          | 21,06         | 88,51          | 435     |
|  | Яблоко свежее  | 107        | 1,88          | 0,25          | 12,75         | 60,75          | -       |
| <b>Итого за обед:</b>  |  | <b>722</b> | <b>20,18</b>  | <b>21,81</b>  | <b>92,84</b>  | <b>648,24</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                   |  |            |               |               |               |                |         |
| <b>Обед</b>  | Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, приправа универсальная, лавровый лист, соль/юд.) 120/150  | 270        | 5,62          | 6,89          | 20,03         | 164,58         | 167/998 |
|  | Пудинг из творога с соусом облепиховым (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, крупа манная, ванилин, соль йод., сухари панировочные, соус облепиховый) 120/30 | 150        | 8,02          | 11,23         | 10,28         | 174,27         | 18/370  |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 200        | 7,22          | 5,42          | 42,4          | 247,26         | 307     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 31         | 0,1           | 0,43          | 21,06         | 88,51          | 435     |
|  | Яблоко свежее  | 150        | 1,88          | 0,25          | 12,75         | 60,75          | -       |
| <b>Итого за обед:</b>  |  | <b>801</b> | <b>22,84</b>  | <b>24,22</b>  | <b>106,52</b> | <b>735,37</b>  |         |
| <b>Полдник</b>   | Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)   | 75         | 8,64          | 11,8          | 28,19         | 253,52         | 328     |
|  | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)  | 200/4      | 0,04          | 0             | 9,19          | 36,92          | 663     |
| <b>Итого за полдник:</b>                                       |  | <b>279</b> | <b>8,68</b>   | <b>11,8</b>   | <b>37,38</b>  | <b>290,44</b>  |         |
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>37,3</b>   | <b>42,78</b>  | <b>147,34</b> | <b>1123,64</b> |         |
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>38,69</b>  | <b>44,55</b>  | <b>153,12</b> | <b>1168,23</b> |         |
| <b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>        |  |            | <b>12,184</b> | <b>11,74</b>  | <b>45,509</b> | <b>323,97</b>  |         |
| <b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>           |  |            | <b>4,892</b>  | <b>4,7</b>    | <b>13,683</b> | <b>128,376</b> |         |
| <b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>        |  |            | <b>20,095</b> | <b>18,847</b> | <b>70,76</b>  | <b>530,864</b> |         |
| <b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b> |  |            | <b>9,757</b>  | <b>12,873</b> | <b>37,033</b> | <b>296,887</b> |         |
| <b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>    |  |            | <b>15,309</b> | <b>14,93</b>  | <b>55,701</b> | <b>429,593</b> |         |
| <b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b> |  |            | <b>7,9653</b> | <b>11,058</b> | <b>47,051</b> | <b>321,743</b> |         |