

«Согласовано»

Директор



«СОШ № 40
г. Улан-Удэ»
"18" сентября 2023 г.

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



«Утверждаю»
Генеральный директор
ШКОЛЫ № 40
ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
Шахова А.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	4,23	5,09	29,55	180,93	898
	Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт)	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	
	Банан	217	1,95	0,65	27,34	123,04	
Итого за завтрак:		630	12,89	12,11	83,83	495,88	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	5,59	6,73	39,08	239,29	898
	Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт)	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	
	Банан	223	2,01	0,67	28,1	126,44	
Итого за завтрак:		686	14,31	13,77	94,12	557,64	-

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998
	Стрипсы из индейки с соусом красным (филе индейки, свинина, сухари панир., яйцо куриное, соль йод., соус красный.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073
	Гарнир «Забава» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
	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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	147	0,59	0,59	14,41	65,27	
Итого за обед:	891	26,22	19,91	98,75	755,27	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694/998
	Стрипсы из индейки с соусом красным (филе индейки, свинина, сухари панир., яйцо куриное, соль йод., соус красный.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073
	Гарнир «Забава» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	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	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	153	0,61	0,61	14,99	67,93	
Итого за обед:	997	26,22	19,91	98,75	846,66	-	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:	275	8,35	11,55	42,37	289,42		
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		1796	47,46	43,57	224,95	1540,57	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			48,88	45,23	235,24	1693,72	

День 2**Возрастная категория: 7-11 лет**

Завтрак	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красн. осн.) 80/20	100	10,67	16,29	11,17	203,96	246
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	150	3,6	4,78	36,44	183,23	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		672	19,28	29,1	79,97	607,34	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красн. осн.) 80/20	110	11,73	17,92	12,28	217,35	246
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	200	4,81	6,38	48,59	240,98	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		744	20,45	32,45	99,35	707,64	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Солянка Детская с гренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, яйца, чеснок, масло раст., соль йод., помид. пюре, зелень)	10/200/15	5,19	8,54	10,24	138,62	694/1067
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 50/50	100	12,55	18,42	11,62	262,46	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Груша	132	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за обед:		739	28,49	36,71	82,26	773,42	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Солянка Детская с гренокми (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соевое масло подсолнечное, соль йодир, томат паста, гречка)	15/250/15	8,24	6,43	13,22	143,69	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 50/50	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	54,6	
Итого за обед:		950	36,65	29,13	106,31	833,91	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоб., 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
Итого за полдник:		300	12,27	11,44	46,67	338,69	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			12,27	11,44	46,67	1120	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,11	49,11	163,22	1311,22	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изд., ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир.)	200	11,22	9,48	36,6	135,6	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Печенье Байкальское (конд.пех)	80	5,44	19,36	50,38	277,5	328
	Груша свежая	159	0,64	0,48	16,38	72,35	25,39
Итого за завтрак:		697	7,73	20,04	91,57	593,09	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изд., ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир.)	250	14,03	11,85	45,75	205,75	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-

	Печенье Байкальское (конд.пех)	80	5,44	19,36	50,38	277,5	328
	Груша свежая	159	0,64	0,48	16,38	72,35	25,39
Итого за завтрак		729	7,73	20,04	91,57	663,24	
Возрастная категория: 7-11 лет							
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.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		820	28,98	25,77	89,45	705,62	
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)	10/250/15	8,42	7,85	16,74	191,35	127/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый) 90/20	120	15,57	13,37	10,92	238,32	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)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	79,76	-
Итого за обед:		907	31,45	28,21	123,57	776,09	
Полдник	Булочка «Обсыпная» с повидлом (мука, дрожжи прес., повидло, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	100	6,73	11,91	56,05	358,31	325
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102	997

Итого за полдник:		300	12,07	16,71	65,45	460,31	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			48,78	62,52	246,47	1759,02	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,25	64,96	280,59	1899,64	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья «Геркулес», молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йодиров.)	160/7	6,34	7,09	27,13	197,66	898
	Запеканка из творога со сгущенным МОЛОКОМ (творог, сахар-песок, крупа манная, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко)	110/30	24,41	9,16	28,12	292,55	342
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за завтрак:		531	34,06	17,62	80,1	615,18	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья «Геркулес», молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йодиров.)	200/10	7,97	8,91	34,11	248,56	898
	Запеканка из творога со сгущенным МОЛОКОМ (творог, сахар-песок, крупа манная, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко)	110/30	24,41	9,16	28,12	292,55	342
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	июл.00	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак:		579	36,07	19,49	89,63	678,23	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки)	20/200/10	9,68	10,6	19,85	213,46	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
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	119	0,48	0,48	11,66	52,84	
Итого за обед:		829	35,79	45,71	115,75	857,41	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки)	30/250/10	12,2	13,36	25,03	269,15	1122
	Плов из говядины с овощами (крупя рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	60/230	26,46	39,82	57,29	523,36	523
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	118	0,47	0,47	11,56	52,39	
Итого за обед:		928	41,95	53,95	128,73	998,28	
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота масло подс.)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с молоком (чай ,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	1,36	1,41	2,14	264,86	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			71,21	64,74	197,99	1737,45	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			79,38	74,85	220,5	1941,37	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	40	0,32	0,04	1	5,64	982
	Биточки из курицы с соусом (филе куриное, батон, яйцо, сухари панировочные, соль, соус белый) 90/30	120	18,96	8,07	17,39	218,05	1069
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,18	6,26	19,87	148,55	867
	Компот из свежих груш с вит С (груша, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за завтрак:		551	24,94	14,79	68,72	507,76	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	982
	Биточки из курицы с соусом (филе куриное, батон, яйцо, сухари панировочные, соль, соус белый) 90/30	120	18,96	8,07	17,39	218,05	1069
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867

	Компот из свежих груш с вит С (груша, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за завтрак:		584	25,64	15,61	72,99	535,03	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		739	22,7	21,75	116,2	751,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	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	-
Итого за обед:		850	26,6	24,3	135,19	865,83	
	Слойка с сыром и ветчиной (тесто слоеное, сыр Российский, ветчина, мука пш, масло раст, яйцо)	75	9,11	17,09	18,26	263,29	107

Полдник	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:		279	9,15	17,09	27,45	300,21	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			31,85	38,84	143,65	1559,37	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			35,75	41,39	162,64	1701,07	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод, масло слив.)	150	6,05	13,37	31,98	272,48	527
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Банан	227	2,04	0,68	28,6	128,71	-
Итого за завтрак:		647	14,54	19,27	92,94	612,12	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод, масло слив.)	180	7,26	16,05	38,38	326,98	527
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Банан	227	2,04	0,68	28,6	128,71	-
Итого за завтрак:		677	15,82	21,95	99,85	666,62	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат паста)	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67	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	15,67	13,16	194,83	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	272,48	632
	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	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		843	31,26	35,24	122,03	859,67	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяж., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	6,03	8,15	7,11	125,89	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	15,67	13,16	194,83	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		1023	31,75	36,49	118,11	877,21	
Полдник	Булочка Настёна (мука пшен., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подс.)	75	5,12	5,58	41,39	236,26	338
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
Итого за полдник:		275	10,46	10,38	50,79	338,42	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			56,26	64,89	265,76	1810,21	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,03	68,82	268,75	1882,25	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	120	9,98	15,9	11,18	235,74	1055/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	632
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663

	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		702	17,51	26,69	74,32	613,93	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина,	120	9,98	15,9	11,18	232,74	1055/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	220	7,08	5,65	45,7	214,73	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		780	21,8	28,31	103,43	711,87	
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	15/200/15	4,76	5,94	14,89	132,05	165/998
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., масло сл.) 80/30	110	11,54	5,26	7,12	122,01	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	-
Итого за обед:		777	27,71	26,69	104,86	803,69	-

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	25/250/15	6	7,49	18,77	166,49	165/998
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., масло сл.) 80/30	110	11,54	5,26	7,12	122,01	651
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	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	-
Итого за обед:		884	27,71	26,69	104,86	898,59	-
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
Итого за полдник:		275	10,35	8,98	36,75	270,32	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			29,51	37,34	120,97	1684,94	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			32,98	41,25	152,46	1120,51	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлеты рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст., соус белый) 90/20	120	16,06	7,12	15,62	190,82	1069
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,08	185,45	307
	Чай с медом (чай, мед, вода)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,2	51,03	-
	Груша	114	0,46	0,34	11,74	51,87	
Итого за завтрак:		603	23,66	11,74	81,79	532,31	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлеты рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст., соус белый)	120	17,52	7,77	17,04	208,17	1069/337
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,2	51,03	-
	Груша	126	0,5	0,38	12,98	57,33	
Итого за завтрак:		667	26,25	13,24	92,99	598,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17

Обед	Зразы ленивые с соусом (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир., соус красный осн.) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	267,05	1042/337
	Рис розовый (Крупа рисовая, томат,масло сл., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко	134	0,54	0,54	13,13	59,5	-
Итого за обед:		869	24,97	31,58	123,92	814,27	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Зразы ленивые с соусом (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир., соус красный осн.) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	267,05	1042/337
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Яблоко	136	0,54	0,54	13,33	60,38	-	

Итого за обед:		990	28,01	35,24	144,47	920,16	
-----------------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

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

Итого за полдник:		275	5,5	73,08	61,9	374,35	
--------------------------	--	------------	------------	--------------	-------------	---------------	--

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			54,13	116,4	267,61	1720,93	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,5	108,32	185,82	1188,62	
---	--	--	-------------	---------------	---------------	----------------	--

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущённым МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, панцири) 180/30	210	21,38	11,73	51,91	412,66	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

	Яблоко	162	0,65	0,65	18,88	61,93	
Итого за завтрак:		602	25,79	13,81	98,7	614,14	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущённым МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари	230	26,7	12,84	64,52	480,43	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко	154	0,62	0,62	15,09	68,38	
Итого за завтрак:		614	31,08	14,89	107,52	688,36	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	65	0,52	0,07	1,63	9,17	982
	Суп картофельный с фаршем и гренками (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяд., гренки)	15/200/15	5,15	4,15	19,38	135,44	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 кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:		820	28,44	29,97	98,36	776,74	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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 говяд., гренки)	15/250/15	6,26	5,05	23,59	164,88	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.)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-

Итого за обед:		949	32,21	32,33	119,4	897,45	-
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота, масло подсол.)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	8,51	9,79	38,08	274,49	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		62,74	53,57	235,14	1665,37		
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		71,8	57,01	265	1860,3		
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сеченики «Посольские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод., соус красный) 90/30	120	15,33	10,91	9,85	188,89	1062/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	131,86	371
	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Кекс столичный (кондитерский цех)	60	2,85	9	23	156,4	137
Итого за завтрак:		595	23,23	25,99	83,16	611,42	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сеченики «Посольские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод., соус красный) 90/30	120	15,33	10,91	9,85	188,89	1062/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	220	4,53	6,56	29,48	195,05	371
	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	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Кекс столичный (кондитерский цех)	60	2,85	9	23	156,4	137
Итого за завтрак:		634	25,51	27,92	98,34	708,63	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	20/200/15	4,55	4,63	6,98	87,85	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
	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	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Груша	130	0,52	0,39	13,39	59,15	
Итого за обед:		876	31,87	30,77	88,26	732,03	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	30/250/15	5,71	5,82	8,77	110,28	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
	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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Груша	137	0,55	0,41	14,11	62,34	
Итого за обед:		992	31,87	30,77	88,26	817,03	
Полдник	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
Итого за полдник:		279	8,68	11,8	37,38	290,44	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			12,06	12,25	60,33	1633,89	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			11,78	12,55	68,83	1735,87	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			4,329	6,088	30,892	197,871	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			4,218	5,572	14,696	125,807	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			15,829	17,818	54,205	445,67	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			4,504	6,129	26,114	186,399	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			8,857	7,37	40,33	263,466	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	