



Меню приготов. пищевых блюд, разработанные в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«5» апреля 2023 г.
 Генеральный директор
 МКП «Городской комитет
 Школьного питания»
 Шахова А.М.

Присутящие	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

День 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. томатной пасты, фаршированной мясом и овощами (вместе с соусом красный соус) 75/30	105	13,65	20,4	6,35	271,6	676
	Гарнир каша гречневая вязкая (суп с гречневой макарон. макар.)	150	5,59	4,11	20,07	133,23	676
	Чай с сахаром (чай сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный подпорванный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Груша свежая	133	0,53	0,1	13,7	60,52	-
Итого за завтрак:	608	19,07	25,11	62	550,27		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. томатной пасты, фаршированной мясом и овощами (вместе с соусом красный соус) 75/30	105	13,66	20,4	6,35	271,6	299
	Гарнир каша гречневая вязкая (суп с гречневой макарон. макар.)	180	4,07	4,03	21,8	159,88	676
	Чай с сахаром (чай сахар)	200	0	0	9,08	36,32	664
	Хлеб пшеничный подпорванный	30	2,28	0,3	14,1	65,4	-
	Итого за завтрак:	595	19,99	24,73	62,23	533,22	

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Итого за завтрак:		145	0,58	0,11	11,91	65,98	-	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за обед:		660	0,58	0,44	14,94	65,98		
Обед								
	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками <small>(фрикадельки мясные, картофель, капуста, лук реп., огурцы кваш., масло подсол., соль, болгар.)</small>	20/200	3,34	6,57	13,75	148,24	1671067	
	Террин из горбуши с маслом <small>(горбуша, морковь, лук реп., соль, болгар.)</small>	95	15,59	12,14	1,26	195,47	995	
	Пюре картофельное <small>(картофель, молоко, масло слив., соль, болгар.)</small>	150	3,09	4,17	20,1	182,99	371	
	Чай с лимоном <small>(чай, сахар, лимон)</small>	200/4	0,01	0	2,19	36,92	431	
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	11,28	68,04	-	
	Яблоко свежее	100	0,4	0,1	9,8	44,4	-	
Итого за обед:		797	24,56	23,86	68,28	676,06	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками <small>(фрикадельки мясные, картофель, капуста, лук реп., огурцы кваш., масло подсол., соль, болгар.)</small>		30/250	4,5	8,56	17,4	205,22	2671067	

Итого за обед:		905	27,22	27,25	78,62	778,6	
Полдник	Пирожки печеные с мясо-картофельным фаршем (весом 100г, фарш мясо-картофельный, яйца, масло раст.)	100	10,75	10,04	38,01	285,4	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	
Итого за полдник:		300	12,11	11,45	40,15	312,09	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			39,91	39,14	133,71	1156,67	
Итого за день 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за завтрак:		679	24,91	20,99	125,12	612,03	
Обед	Пюре картофельное (картофель, морковь, лук, масло сливочное, соль)	180	5,71	5,36	24,12	189,51	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	0,04	0	9,19	26,92	
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	18,81	28,89	
	Яблоко свежее	110	0,44	0,44	18,78	48,81	
Итого за завтрак:		180/10	6,51	5,49	12,92	217,09	
	Каша молочная кукурузная с маслом (соль, сахар, молоко, масло сливочное)	200	1,83	1,67	13,22	75,19	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	26	1,95	0,26	13,26	46,18	
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	100	13,98	12,92	39,75	201,2	
	Ватрушка «Королевская» (яйца, мука, сахар, сливочное масло, ваниль, соль)	163	0,65	0,65	13,67	22,37	
	Яблоко свежее	679	24,91	20,99	125,12	612,03	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Каша овсяная кусочков с маслом (сладкая)	200/10	7,19	0,26	0,24	273,1	6,21
	Какао-порошок (сладкий, без сахара)	200	1,82	1,66	14,11	74,19	0,86
	Хлеб пшеничный подорованный	25	1,88	0,25	12,58	60,75	-
	Ватрушка «Королевская» (сладкая, с начинкой)	115	16,08	14,86	45,71	240,88	39,7
	Яблоко свежее	142	0,57	0,57	13,92	63,05	-
Итого за завтрак:		692	27,54	23,41	133,04	712,97	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, специи)	20/200	4,37	8,02	13	141,02	17
	Зразы ленивые из говядины с соусом красным	120	11,65	18,33	14,28	248,75	1042
	Рис с овощами (Крем-рисовая, лук, морковь, масло растительное, вода)	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (сахар, сушеные фрукты)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
Итого за обед:		808	24,18	41,11	102,59	856,99	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционированная (помидоры свежие)	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, специи)	25/250	8,46	10,62	40,35	177,02	17
	Зразы ленивые из говядины с соусом красным	120	11,65	18,33	14,28	248,75	1042
	Итого за завтрак:	100	14	0,2	3,8	21,4	982

Обед

Рис с овощами (рис, морковь, лук, капуста, картофель, лук, чеснок, соль, перец)	180	4,1	60,9	74,39	132,84	629
Компот из смеси сухофруктов с вишней (вишня, яблоки, сахар, вода)	200	0,57	0	19,55	80,18	601,2
Хлеб пшеничный поджаренный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,28	7,92	30,42	-
Итого за обед:	919	26	45,94	111,39	943,02	696
Кокрок Малыш (сметана, масло слив., молоко, сахар, яйцо, соль, ванилин, лимонная кислота)	75	6,79	10,15	40,27	279,8	696
Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,64	977
Итого за полдник:	295	6,94	10,15	54,88	338,84	696
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		56,03	72,25	282,59	1807,86	1807,86
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		60,48	79,5	299,31	1994,83	1994,83

День 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Сеченики «Посоляские» с маслом (фарш мясной, яйцо, капуста, лук, соль)	100	13,71	14,39	8,7	219,14	1062
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, лук)	150	3,09	4,17	20,1	126,99	371
Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Хлеб пшеничный поджаренный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
Печенье «Вайкальское» (печенье - кондитерское)	70	4,76	16,94	44,08	202,82	328
Итого за завтрак:	538	24,27	37,39	84,2	613,38	613,38

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сеченики «Посоляские» с маслом (фарш мясной, яйцо, капуста, лук, соль)	100	13,71	14,39	8,7	279,14	1062
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, лук)	200	3,09	4,17	20,1	177,38	371
Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603

Завтрак

Хлеб пшеничный в/п/р/о/д/ч/н/ы/й	32	1.38	0.28	0.18	0.18	0.18	0.18	0.18	0.18	0.18
Печенье «Валдайское» (с/с/л/о/д/е/)	70	1.75	16.94	11.08	11.08	11.08	11.08	11.08	11.08	11.08

Итого за завтрак: 602 24.27 37.39 84.2 703.73

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционированная (отруцы свежие)	60	0.48	0.06	1.5	8.36	82
Суп картофельный с бобовыми с фаршем и грибами (фарш: свиной, говяжий; картошка: горок, морковь, лук репчатый, масло растит. (рапсовое))	10/200/10	7.34	6.01	18.46	156.12	157.998
Бифстроганов (говядина, лук репчатый, масло растит., майонез, томат, сметана, соль, болгар.) 50/50	100	15.18	21.6	5.54	277.28	451
Ларинир пшено отварное вязкое (крупя пшено, масло слив., соль) (болгар.)	150	3.93	4.4	21.86	142.7	813
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0.21	0.07	13.13	53.99	667
Хлеб пшеничный йодированный	21	1.58	0.21	10.71	51.08	4
Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	4
Итого за обед:	771	29.84	32.59	79.12	729	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционированная (отруцы свежие)	100	0.8	0.1	2.5	14.1	982
Суп картофельный с бобовыми с фаршем и грибами (фарш: свиной, говяжий; картошка: горок, морковь, лук репчатый, масло растит. (рапсовое))	15/250/10	8.92	7.31	23.07	198.55	157.998
Бифстроганов (говядина, лук репчатый, масло растит., майонез, томат, сметана, соль, болгар.) 50/50	100	15.18	21.6	5.54	277.28	451
Ларинир пшено отварное вязкое (крупя пшено, масло слив., соль)	180	4.72	5.27	26.25	171.23	613
Обед						

Напиток из лимонника	200	0,21	0,87	13,15	53,00	90
Хлеб пшеничный подорованный	30	2,25	0,5	7,5	72,9	-
Хлеб ржаной	20	1,50	0,34	7,92	39,12	-

Итого за обед: 905 33,4 35,09 93,69 824,15

Полдник	75	8,9	6,21	28,25	204,51	68
Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431

Итого за полдник: 279 8,94 6,21 37,44 241,43

Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет 1588 63,05 76,19 200,76 1583,81

Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше 1786 66,61 78,69 215,33 1769,31

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Биточки из курицы с маслом (филе куриное, батон, сахар)	100	18,22	9,86	16,14	236,2	1069,370
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное)	180	6,5	4,88	38,16	202,53	307

Завтрак	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
Хлеб пшеничный подорованный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Мандарин	154	1,23	0,31	11,55	53,9	-

Итого за завтрак: 684 10,13 5,49 79,62 614,57

Возрастная категория: 12 лет и старше

Биточки из курицы с маслом (филе куриное, батон, сахар)	100	18,22	9,86	16,14	236,2	982
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное)	200	7,22	5,42	42,4	217,26	1069,370

Завтрак	200/20	0,15	0	14,61	59,04	307
Чай с медом (чай, мед)	30	2,25	0,3	15,3	72,9	977
Мандарин	190	1,5	0,38	14,25	66,5	-

Итого за завтрак: 740 11,14 6,1 86,56 671,9

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Пицца свежая капуста, с фаршем (фарш: говядина, крольчатина, курица, морковь, лук репчатый, томаты, масло раст., соль по в.)	15	200	5,71	6,64	6,86	93,96	197,998
	Тфлетли II вариант с соусом крас. основн (говядина, лук репчатый, морковь, картофель, вода) 80/30	110		7,45	10,29	9,12	159,75	18
	Перловка отварная (картофель, морковь, лук репчатый, вода)	150		4,28	5,83	29,57	160,79	585
	Напиток с витаминами «Виташошк» (сок: апельсин, виноград, вода)	200		0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30		2,25	0,3	15,3	72,9	902
	Хлеб ржаной	27		1,78	0,32	10,69	52,81	-
	Груша свежая	128		0,51	0,38	13,18	58,24	-
Итого за обед:		860	19,88	20,76	104,42	684,15		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Пицца из свежей капусты, с фаршем (фарш: говядина, крольчатина, курица, морковь, лук репчатый, томаты, масло раст., соль по в.)	20	250	4,06	7,08	8,62	110,87	197,998
	Тфлетли II вариант с соусом крас. основн (говядина, лук репчатый, морковь, картофель, вода) 80/30	110		7,35	10,29	9,42	159,75	18
	Перловка отварная (картофель, морковь, лук репчатый, вода)	180		5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Напиток с витаминами «Виташошк» (сок: апельсин, виноград, вода)	200		0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	35		2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	33		2,18	0,4	13,07	64,55	-
	Груша свежая	156		0,62	0,47	16,07	72,98	-
Итого за обед:		984	22,57	23,18	119,91	778,54		
Подписка	Коржик «Зиторский» (максимальное количество)	75		5,55	2,72	18,98	287,7	412
	Сок фрешовый в потребительской упаковке	1	200	7,4	0,4	22,8	360,4	-

Итого за подлинник:	275	6,93	8,14	71,78	388,1	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		45,03	38,76	192,34	1298,45	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		33,21	36,96	198,55	1259,7	
День 5						

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Йогурт вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Бюрокская (гущено, молоко 3,2%, сахар-песок, яичный желток, ваниль) 25/30	160	6,46	14,26	34,11	276,65	527
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный) 25/30	55	6,28	4,47	21,04	149,5	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар) 200	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Йогурт свежее 144	144	0,58	0,58	14,11	63,94	
Итого за завтрак:	599	19,91	25,04	82,15	613,58	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Йогурт вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Бюрокская (гущено, молоко 3,2%, сахар-песок, яичный желток, ваниль) 25/30	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный) 25/30	55	6,28	4,47	21,04	149,5	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар) 200	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Йогурт свежее 130	130	0,52	0,52	12,71	57,72	
Итого за завтрак:	625	21,46	28,55	89,31	700,02	-	

Возрастная категория: 7-11 лет

Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш, рис, морковь, лук, картофель, петрушка, укроп, соль, перец) 20/200	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1046,928
Котлета Домашняя с соусом крапивоным (говяжий фарш, лук, морковь, картофель, яйцо, майонез, соус крапивоный) 90/30	120	2,28	79,55	13,4	280,75	216

Обед		Мансарочные изделия отварные (картонная упаковка)	150	5,2	2,5	31,8	8,25	300
Итого за обед:			894	25,74	30,23	91,94	791,34	-
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед		Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш: говядина, свинина, лук репчатый, морковь, болгарский перец, чеснок, соль поваренная)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000,988
		Котлета Домашняя с соусом крапным (говядина, свинина, батон, соль поваренная, сахар-песок, яйцо, масло растительное, соль поваренная)	120	12,8	19,35	13,4	280,75	246
		Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
		Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
		Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
		Мандарин	147	1,18	0,29	11,03	51,45	-
Итого за обед:			1017	30,19	33,6	118,68	897,8	-
Подлинник		Булочка «Неженка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сливочное, молоко сухое)	100	8,45	8,13	58,91	342,64	324
		Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	162,16	106
Итого за подлинник:			300	8,35	11,55	42,37	444,8	-
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет				10,04	12,41	66,91	557,39	-
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше				10,05	12,36	66,14	553,97	-
Итого за день 3								
Итого за день 6								
Возрастная категория: 7-11 лет								

Завтрак	Колбаса Незайка с соусом красным осн. (говядина, свиная тушечка, морковь, лук репчатый, чеснок, соль поваренная) 80/30	110	13,52	28,67	14,54	227,84	2254,370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, соль поваренная) 150	5,42	4,07	31,8	166,35	307	
	Чай с молоком (чай, молоко, вода) 200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Хлеб пшеничный йодированный 20	1,4	0,2	0,2	48,6		
	Банан 242	2,8	0,73	44,36	167,2		
Итого за завтрак:	722	23	25,08	88,79	615,78		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Колбаса Незайка с соусом красным осн. (говядина, свиная, курица, морковь, лук репчатый, чеснок, соль поваренная) 80/30	110	12,51	18,67	14,15	237,83	2254,370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, соль поваренная) 180	6,5	4,88	38,16	222,58	307	
	Чай с молоком (чай, молоко, вода) 200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Хлеб пшеничный йодированный 21	1,58	0,21	18,71	41,03		
	Банан 268	2,4	0,8	33,77	151,96		
Итого за завтрак:	779	24,39	25,97	98,94	690,04		

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говядина, курица, лук репчатый, морковь, томаты, чеснок, соль поваренная) 10/200	10/200	3,98	5,84	10,92	112,24	1000,998
	Гуляш из индейки (индейка, лук репчатый, морковь, чеснок, масло растительное, майонез, соль поваренная) 50/50	100	17,16	3,9	3,22	120,7	975
	Пюре овощное (картофель, морковь, лук репчатый, чеснок, соль поваренная) 170	3,38	6,65	27,11	157,82	867	
	Компот из кураги с вишней (курага, сахар, лимон, кислота аскорбиновая) 200	0,99	0,06	18,36	77,62	6992	
	Хлеб пшеничный йодированный 35	2,63	0,35	17,85	83,65		
Хлеб ржаной 31	2,08	0,37	12,28	60,64			
Яблоко свежее 125	0,5	0,5	12,25	43,8			
Итого за обед:	871	30,69	17,67	96,01	669,91		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Суп рисовый с овощами и фаршем		15,250							
Лук репчатый		110	7,000	7,700	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200
Пюре овощное		200	1,000	7,800	7,800	21,800	21,800	21,800	807
Компот из кураги с вишней		200	4,000	6,200	6,200	28,300	28,300	28,300	600
Хлеб пшеничный йодированный		35	2,100	6,300	6,300	17,850	17,850	17,850	88,05
Хлеб ржаной		35	2,100	6,420	6,420	13,860	13,860	13,860	68,46
Яблоко свежее		134	6,700	9,014	9,014	13,130	13,130	13,130	59,5
Итого за обед:		979	34,340	20,860	20,860	105,410	105,410	105,410	778,65
Подлив		75	5,800	17,500	17,500	41,750	41,750	41,750	385
Чай с молоком (чай, молоко)		200	1,300	1,410	1,410	2,140	2,140	2,140	603
Итого за полдник:		275	9,040	8,035	8,035	51,560	51,560	51,560	314,6
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			59,73	68,935	68,935	225,270	225,270	225,270	1760,17
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,53	72,635	72,635	249,990	249,990	249,990	1907,51
День 7									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Каша молочная Боярская с изюмом		180	7,200	6,630	6,630	38,380	38,380	38,380	187
Бутерброд с сыром и маслом		65	8,380	14,260	14,260	15,580	15,580	15,580	221,76
Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)		200	1,820	1,670	1,670	13,220	13,220	13,220	75,19
Яблоко свежее		157	6,650	6,650	6,650	18,390	18,390	18,390	69,71
Итого за завтрак:		602	18,090	32,610	32,610	82,570	82,570	82,570	616,04
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Итого за день 7:		210	8,700	8,700	8,700	42,770	42,770	42,770	311,28

Завтрак	Булгуров с сыром и маслом (соль, сахар, растительное масло) 25/10/30	65	8.24	4.25	1.58	22.04	1.58	22.04	17
	Какао-напиток (какао-порошок, сахар, вода)	200	1.80	1.80	3.22	74.30	3.22	74.30	
	Яблоко свежее	159	0.94	0.94	19.58	79.4	19.58	79.4	
Итого за завтрак:		634	19.31	35.29	89.15	671.43			

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар)	15/200	4.27	7.83	12.7	38.4	12.7	38.4	17
	Ежики мясные с соусом красным (говядина, свиная, крупа рисовая, лук репч., соль, раст. сок, крахмал, перец) 80/30	110	10.00	11.88	8.44	219.44	11.88	219.44	222.378
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (каша гречневая, масло сливочное, соль, раст.)	150	0.2	4.74	37.98	219.36	4.74	37.98	68.2
	Компот из сухофруктов с вит С (каша сушеная, сахар, лимон кислота, ароматизатор)	200	0.37	0	19.55	80.48	0.37	80.48	67.8
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.34	0.3	15.3	72.9	2.34	72.9	
	Хлеб ржаной	25	1.66	0.3	9.9	48.9	1.66	48.9	
Итого за обед:	Груша	137	0.55	0.51	14.11	62.34	0.55	62.34	
	Итого за обед:	867	26.18	28.46	117.98	832.82			

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар)	25/250	5.45	10.92	16.25	179.02	5.45	179.02	17
	Ежики мясные с соусом красным (говядина, свиная, крупа рисовая, лук репч., соль, раст. сок, крахмал, перец) 80/30	110	10.00	14.88	8.44	219.44	10.00	219.44	222.378
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (каша гречневая, масло сливочное, соль, раст.)	180	7.45	8.20	48.58	260.21	7.45	260.21	632
	Компот из сухофруктов с вит С (каша сушеная, сахар, лимон кислота, ароматизатор)	200	0.37	0	19.55	80.48	0.37	80.48	67.8

Итого за обед:	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,04	6,68					
	Хлеб ржаной	25	1,14	2,85					
	Груша	141	0,46	64,22					
Итого за обед:		964	28,84	31,64	131,07		924,42		
Подлинк:	Сметана с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота, масло подсол.)	75	8,51	9,79		29		238,17	6,56
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	0,08		16,42		663
Итого за подлинк:		275	8,51	9,79	38,08		274,49		
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			57,29	60,07	216,66		1560,44		
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,16	65,94	232,64		1724,57		
День 8									

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Хлебцы рыбные с соусом белым (горбуша, хлеб пшеничный, соль йодир., яйцо, масло раст., соев.) 80/20	100	13,2	7,79	6,07		147,19		743,979
	Пюре картофельное (картофель, морковь, масло слив., соль йодир.)	150	3,69	4,47	20,1		132,96		371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	0,836		77,92		6992
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	1,33		72,9		
Итого за завтрак:	Манدارин	115	0,92	0,23	8,63		48,25		
		595	20,45	12,85	68,46		471,27		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Хлебцы рыбные с соусом белым (горбуша, хлеб пшеничный, соль йодир., яйцо, масло раст., соев.) 80/20	100	13,2	7,79	6,07		147,19		743,979
	Пюре картофельное (картофель, морковь, масло слив., соль йодир.)	180	3,75	5,36	20,12		150,89		371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	0,836		77,92		6992
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	1,33		72,9		
Итого за завтрак:	Манدارин	139	1,11	0,28	10,41		48,85		
		649	21,26	13,79	74,28		506,27		

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционная (помидоры свежие)	70								
Рассольник Ленинградский с фрикадельками <small>Рассольник Ленинградский с фрикадельками. Состав: картофель, морковь, лук, капуста, помидоры, огурцы, соль, уксус.</small>	20 200	1.52	6.87	1.75	2.46	25.12	167.097		
Мясо тушеное с морковью и луком <small>Мясо тушеное с морковью и луком. Состав: мясо, морковь, лук, соль, перец.</small>	120	1.42	10.48	1.46	2.28	28.98	675		
Макаронные изделия отварные <small>Макаронные изделия отварные. Состав: макаронные изделия, масло сливочное.</small>	180	0.5	4.88	38.16	222.58	817			
Напиток из шиповника <small>Напиток из шиповника. Состав: шиповник, сахар, лимон.</small>	200	0.2	0.97	14.18	53.09	697			
Хлеб пшеничный йодированный	26	1.05	0.25	15.26	63.18				
Хлеб ржаной	25	1.05	0.3	4.9	48.9				
Итого за обед:	841	28,88	28,9	96,32	760,77				

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1.1	0.2	3.8	21.4	982		
Рассольник Ленинградский с фрикадельками <small>Рассольник Ленинградский с фрикадельками. Состав: картофель, морковь, лук, капуста, помидоры, огурцы, соль, уксус.</small>	30/250	4.5	8.36	7.5	163.22	167.867		
Мясо тушеное с морковью и луком <small>Мясо тушеное с морковью и луком. Состав: мясо, морковь, лук, соль, перец.</small>	120	1.42	16.68	3.46	238.05	675		
Макаронные изделия отварные <small>Макаронные изделия отварные. Состав: макаронные изделия, масло сливочное.</small>	200	7.22	5.42	42.4	247.26	307		
Напиток из шиповника <small>Напиток из шиповника. Состав: шиповник, сахар, лимон.</small>	200	0.2	0.97	14.18	53.09	697		
Хлеб пшеничный йодированный	30	2.29	0.3	14.3	72.9			
Хлеб ржаной	27	1.28	0.32	10.69	52.8			
Булочка «Изюминка» (лука пш., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи пресс., изюм)	100	7.67	7.25	52.99	307.89	346		
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1.4	0.4	22.8	140.4			
Итого за полдник:	279	9,07	7,65	75,79	408,29			
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		55,7	48,96	262,23	1712,38			
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		58,36	52,14	275,32	1803,98			

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционированная (смузи-фруктовый)	85	0,64	0,17	1,21	18,9	982
	Стрипы из индейки с соусом красным осн. (фасоль)	120	18,13	13,12	12,66	214,44	1073,570
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (смузи гречневая)	150	6,2	4,74	17,68	219,36	632
	Кисель детский «Витошка» (смузи с витаминными «Витошка» вода.)	200	0	0	2,39	85,56	462
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
Итого за завтрак:		574	26,7	18,22	83,25	603,72	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционированная (смузи-фруктовый)	100	1,1	0,2	3,81	21,4	982
	Стрипы из индейки с соусом красным осн. (фасоль)	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073,570
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (смузи гречневая)	180	7,43	5,69	45,58	261,23	632
	Кисель детский «Витошка» (смузи с витаминными «Витошка» вода.)	200	0	0	21,39	85,56	462
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,63	-
Итого за завтрак:		621	28,24	19,22	92,47	655,66	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционнная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,78	9,87	482
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (соевый)	25/200	4,86	5,9	11,66	113,59	105,958
	Котлета мясная с соусом красным осн (овощная)	120	12,98	21,9	14,58	305,74	1055,379
	Перловка с овощами (смузи картофель, морковь, лук репч., морковь, лук репч., морковь, лук репч.)	150	4,34	14,12	29,18	280,96	309
	Компот из яблок с витамином С (яблоко, апельсин)	200	0,1	0,43	2,76	88,87	135
Итого за обед:		791	23,99	42,68	90,46	841,85	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (оуринь свежес)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,82
Борщи с картошкой, картофелем и фаршем говяжья	30/250	5,05	7,34	15,76	41,56	565,908
Котлета мясная с соусом красным основ говяжья	120	1,66	20,78	3	280,39	655,376
Перловка с овощами (суп, стейк, корова, курица, масло)	180	6,2	16,02	44,97	171,15	307
Каша из пшена с витамином С (суп, свекла, морковь)	200	0,7	0,43	2,06	88,57	455
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:	925	26,25	45,38	105,96	937,25	60
Полдник						
Пирожки печенье с мясом, луком (тесто слоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
Итого за полдник:	275	10,35	8,98	36,75	270,32	60
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		12,3	9,24	71,4	419,06	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		6,41	4,81	60,19	210,39	

Возрастная категория: 7-11 лет

Йогурт вареное (1 шт.)	40	5,08	4,0	0,28	62,84	776
Каша молочная кукурузная с маслом (суп, кукурузная крупа, вода, сахар, ваниль, соль, под, масло сл.)	150/5	5,31	4,58	58,93	294,58	623
Бутерброд с сыром (суп, хлеб, масло) 19/51	50	5,72	4,06	39,13	135,91	868
Кофейный напиток злаковый (сахарный напиток, молоко, сливки)	200	1,51	1,13	12,01	69,65	389
Груша свежая	138	0,55	0,41	11,21	62,79	-
Итого за завтрак:	583	18,16	14,68	81,24	529,77	1366
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Йогурт вареное (1 шт.)	40	5,08	4,0	0,28	62,84	776
Каша молочная кукурузная с маслом (суп, кукурузная крупа, вода, сахар, ваниль, соль, под, масло сл.)	190/10	0,85	0,78	45,78	266,7	623
Бутерброд с сыром (суп, хлеб, масло) 18/30	48	5,28	3,6	34,32	180,48	858

Завтрак

Кофе/чай на литр заварки	200	1,36	0,45	1,81	2,82	0,88	694,998
Лимонад свежий	136	6,24	19,46	15,82	90,44	581,95	

Итого за завтрак: 624 19,46 15,82 90,44 581,95

Возрастная категория: 7-11 лет

Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, капуста, морковь, лук, перец, чеснок, масло сливочное, соль, лавров.)	20/200	3,72	5,67	19,5	17,88	694,998
Фрикадельки рыбные с маслом (лосось, лук, петрушка)	95	12,95	7,89	6,96	51,31	651
Рис отварной (капуста брокколи, масло сливочное, соль, лук)	150	3,9	4,78	36,42	201,42	572
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,64	9	9,19	36,92	431
Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,64	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Мандарин	146	1,17	0,29	10,95	51,1	
Итого за обед:	863	24,88	19,12	96,24	656,81	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, капуста, морковь, лук, перец, чеснок, масло сливочное, соль, лавров.)	25/250	4,65	7,08	13,12	134,84	694,998
Фрикадельки рыбные с маслом (лосось, лук, петрушка, батон соевый, масло сливочное, лавров.)	100	13,67	8,28	7,33	158,27	651
Рис отварной (капуста брокколи, масло сливочное, соль, лук)	200	4,81	0,38	48,59	270,98	552
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,64	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	
Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5	
Итого за обед:	989	28,54	22,7	116,66	785,05	

Подливка	Булочка «Посыпная» (мука, дрожжи пресс., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	100	6,89	10,65	52,55	333,64	325
Молоко питьевое		200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
Итого за подливку:		275	12,23	15,45	61,95	435,8	

Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет 37,11 34,57 158,19 1092,61

Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше 42,09 38,39 186,53 1259,97

Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет #ССЫЛКА! ##### #ССЫЛКА! #ССЫЛКА!

Среднее значение за период по обедам 7-11 лет 3,795 2,591 21,011 122,571

Среднее значение за период по подгруппам 7-11 лет	41.313	11.817	49.851	362.029	
Среднее значение за период по возрастам 12 лет и старше	6.673	6.549	34.738	243.192	
Среднее значение за период по объемам 12 лет и старше	4.082	2.551	22.685	130.019	
Среднее значение за период по подгруппам 12 лет и старше	7.9653	11.058	47.051	321.743	