



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

«Утверждено»  
 Генеральный директор  
 МКУТ «Городской районный  
 Школьный питания»  
 Школьная Шахова А.М.

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша из пшеницы с соусом красным маслом, сметана, специи (соль, перец, сахар, соевый белок, масло раст. соев., красители) 75-90	105	13,68	20,4	8,38	271,6	209
	Пирог кален и ржанойй вязкой с кориандром, маслом слив. 100-110	150	3,39	4,11	20,67	133,24	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	668
	Хлеб пшеничный изоблоровавший	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Итого за завтрак:		608	19,07	25,11	62	550,27	-
Возрастная категория: 7-11 лет							

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Яблоко свежее	191	0,76	0,76	18,72	84,8	-
	Итого за завтрак:	191	0,76	0,76	18,72	84,8	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша из пшеницы с соусом красным маслом, сметана, специи (соль, перец, сахар, соевый белок, масло раст. соев., красители) 75-90	105	13,68	20,4	8,38	271,6	209
	Пирог кален и ржанойй вязкой с кориандром, маслом слив. 100-110	150	3,39	4,11	20,67	133,24	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	668
	Хлеб пшеничный изоблоровавший	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Итого за завтрак:		608	19,07	25,11	62	550,27	-

«Утес» Казань

Директор

«Утес» Казань

Генеральный директор

МКУ «Городской комбинат

школьного питания»

Шахова А.М.

«15» мая 2023 г.

Меню приготовления 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		

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Кюфта по-Московски с соусом красным острое (говядина, свинина, сметана, лук реп., яйцо куриц, сахар, соль, раст., масло раст., сок красной смол.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Парничек каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль под.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный подорованный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Итого за завтрак:	Груша	133	0,53	0,4	13,7	60,52	-
Итого за завтрак:		608	19,07	25,11	62	550,27	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Яблоко свежее	191	0,76	0,76	18,72	84,8	-
Итого за завтрак:		191	0,76	0,76	18,72	84,8	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Кюфта по-Московски с соусом красным острое (говядина, свинина, сметана, лук реп., яйцо куриц, сахар, соль, раст., масло раст., сок красной смол.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Парничек каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль под.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный подорованный	20	2,28	0,3	18,3	72,9	-





Завтрак	Хлеб пшеничный водородный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	982
	Варушка - Королевское (масло сливочное, сахар, ванилин)	115	16,08	14,86	45,71	240,88	307	-
	Йогурт свежий	142	0,57	0,57	13,92	63,05	-	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>692</b>	<b>27,54</b>	<b>23,41</b>	<b>133,04</b>	<b>712,97</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (пюре, яйца свежие)	199	1,1	0,2	3,8	21,4	982	
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	257,250	5,46	10,02	16,25	177,02	17	
	Зразы пшеничные из говядины с соусом красным (1 оведина, яйцо, сахар, панировочн. батон, молоко, масло подсолнечное, масло сливочное, соль)	120	11,65	18,34	14,28	268,75	1042	
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнечное, вода, масло сл. соев. под.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629	
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a	
	Хлеб пшеничный водородный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>919</b>	<b>26,15</b>	<b>45,96</b>	<b>112,3</b>	<b>967,41</b>	

Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1611</b>	<b>53,69</b>	<b>22,55</b>	<b>245,34</b>	<b>1680,38</b>	
---	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Сеченины «Посолевские» с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сахар панировочный, молоко, яйцо, масло слив. соль подсолнечное)	100	13,44	14,1	8,53	194,75	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив. соль подсолнечное)	150	3,71	5,36	24,12	146,59	371
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный водородный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Печенье «Ванька-Васюк» (печенье - кондит. бат.)	70	4,76	16,94	44,08	202,82	328
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>538</b>	<b>24,62</b>	<b>37,99</b>	<b>88,05</b>	<b>614,59</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Яблоко свежее	107	1,75	1,75	18,72	81,3	7
----------------	---------------	-----	------	------	-------	------	---

Итого за завтрак:		191	0,76	0,76	18,72	84,8		
		Возрастная категория: 12 лет и старше						
Сметаночный (пудинг) с маслом (фрукты, ягоды, 80% жирн. сливки, сахар, ванилин, молоко, яйца, масло сливочное, соль) 90/10		100	13,71	14,59	8,7	219,14	1000	
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив. соль, соль) 200		200	3,09	4,17	30,1	177,32	372	
Чай с молоком (чай, молоко, вода) 200		200	1,36	1,41	21,4	26,69	603	
Хлеб пшеничный поджаренный 32		32	1,35	0,18	9,18	77,76	-	
Печенье «Бисквитное» (печенье – кондит. лев.) 70		70	4,76	16,94	44,68	202,82	328	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>595</b>	<b>24,27</b>	<b>37,39</b>	<b>84,2</b>	<b>703,73</b>		
		Возрастная категория: 12 лет и старше						
Закуска порционированная (огурцы свежие) 100		100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
Суп картофельный с бобовыми с фаршем и грибами (картофель, мясные, картофель, горох, морковь, лук, репа, соль, болгар. перец, масло растительное, лук репчатый, морковь, лук репчатый, соль болгар.) 50/50		100	15/250/10	8,92	7,51	23,07	195,53	157 998
Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло слив. соль, болгар.) 180		180	4,72	5,27	26,23	171,23	843	
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон) 200		200	0,21	0,07	13,13	53,99	667	
Хлеб пшеничный поджаренный 30		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
Хлеб ржаной 20		20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>905</b>	<b>33,4</b>	<b>35,09</b>	<b>93,69</b>	<b>824,15</b>		
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>729</b>	<b>25,38</b>	<b>38,75</b>	<b>106,77</b>	<b>699,39</b>		
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>905</b>	<b>33,4</b>	<b>35,09</b>	<b>93,69</b>	<b>824,15</b>		
День 4		Возрастная категория: 7-11 лет						
Биточки из курицы с маслом (фрукты, ягоды, сливки, соль, сахар) 100		100	18,22	9,86	16,14	226,2	1069 370	
Углекислотные напитки негазированные (чай, кофе) 180		180	9,8	4,88	28,16	202,54	327	

ЗАВТРАК

ОБЕД

Итого за обед:

Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

Молоко с маслом (сладкое)	200/20	0,18	0	106	59,03	427
Молоко питьевое стерилизованное	30	2,25	0,3	74,3	22,9	-
Мандарины	154	1,24	0,31	11,54	53,9	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>684</b>	<b>10,13</b>	<b>5,49</b>	<b>79,62</b>	<b>614,57</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Второй завтрак</b>	Маршмэллс печеный	30	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>30</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>100,4</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Биточки из курицы с маслом (филе куриное без кожи, сахар, соль, вода, масло раст., масло сливочное) 90/10	100	18,22	9,86	16,14	226,2	982
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль (по вкусу))	200	7,22	5,42	42,4	247,26	1069,70
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	307
	Хлеб пшеничный поджаренный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	902
	Мандарины	190	1,52	0,38	14,25	66,5	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>740</b>	<b>11,14</b>	<b>6,1</b>	<b>86,56</b>	<b>671,9</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Пш из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста морская, лук репч., томат паста, масло раст., соль по в.)	20/250	4,66	7,68	8,62	116,87	197,998
	Фефтели II вариант с соусом крас. основы (говядина, лук, рис микс, соль, масло подсолн., вода) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18
	Пирожки отварные (супая перловая, масло слив., соль по в.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Напиток с витаминами «Витопик» (сладкая вода «Витопик», вода)	200	0	0	19,4	72,6	101,4
	Хлеб пшеничный поджаренный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	13,07	64,55	-
	Труша свежая	156	0,62	0,47	16,07	70,98	-

**Итого за обед:**

<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>714</b>	<b>11,53</b>	<b>5,89</b>	<b>102,42</b>	<b>714,97</b>	
--	------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--



Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше 1724 33,71 17,08 206,47 1450,44

День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Ябло вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, яичный желток, масло слив.)	160	6,46	14,26	34,11	270,65	527
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный) 25/30	55	6,28	4,47	21,04	149,5	868
	Кофейный напиток 3-лаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Яблоко свежее	144	0,58	0,58	14,11	63,94	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>599</b>	<b>19,91</b>	<b>25,04</b>	<b>82,15</b>	<b>613,58</b>	<b>-</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Мандарин	171	1,37	0,34	12,83	59,85	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>171</b>	<b>1,37</b>	<b>0,34</b>	<b>12,83</b>	<b>59,85</b>	<b>-</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Ябло вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, яичный желток, масло слив.)	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 3-лаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Яблоко свежее	130	0,52	0,52	12,74	57,72	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>625</b>	<b>21,46</b>	<b>28,55</b>	<b>89,31</b>	<b>700,02</b>	<b>-</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томат паста, чеснок, соль йодированная)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000,98
	Котлета домашняя с соусом кранным (говядина, свиная пашина, соус бешамель, лук репчатый, яйцо, масло растительное, специи, соль)	120	11,8	19,55	13,4	280,75	246
	Мороженное пломбир апельсиновое (мороженное пломбир, маршмэллоу, шоколад)	200	7,22	8,43	42,4	247,26	807

Макаронные изделия отварные (макаронные изделия с сыром, соевым соусом)	2,00	2,00	0,18	0	14,60	28,00	9,7
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-	-
Манарин	147	1,18	0,29	11,03	51,45	-	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>1017</b>	<b>30,19</b>	<b>33,6</b>	<b>118,68</b>	<b>897,8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

**Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет**

**Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше**

**Неделя 3**

**День 6**

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Нежирная с соусом красным осли. (говядина, лук, морковь, картофель, соль) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	237,83	2258,370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия с сыром, соевым соусом)	150	5,42	4,07	31,8	165,45	307
	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	-
	Банан	242	2,18	0,73	30,49	137,21	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>722</b>	<b>23</b>	<b>25,08</b>	<b>88,79</b>	<b>615,78</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

**Возрастная категория: 7-11 лет**

**Второй завтрак**

**Итого за завтрак:**

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Нежирная с соусом красным осли. (говядина, лук, морковь, картофель, соль) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	237,83	2258,370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия с сыром, соевым соусом)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	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	10,71	51,03	-
	Банан	268	2,41	0,8	33,77	131,96	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>779</b>	<b>24,39</b>	<b>25,97</b>	<b>98,94</b>	<b>690,04</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**



Обед	Суп овощной с картофелем и фаршем (пшено, морковь, лук, капуста)	15,250	4,02	1,27	2,88	11,09	100,008
	Углет из яиц, сливочное масло (сливки, яйца, сахар, масло сливочное)	110	18,88	1,20	3,50	14,38	975
	Пюре овощное (картофель, морковь, лук, капуста)	200	3,97	7,83	24,81	205,69	867
	Компот из кураги с вишней (курага, вишня, яблоко, сахар, лимон)	200	0,99	0,06	18,36	77,91	6694
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,12	13,86	68,16	-
	Яблоко свежее	134	0,54	0,54	13,13	59,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>979</b>	<b>34,34</b>	<b>20,86</b>	<b>105,41</b>	<b>778,65</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>913</b>	<b>23,76</b>	<b>25,84</b>	<b>107,51</b>	<b>700,58</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1758</b>	<b>58,73</b>	<b>46,83</b>	<b>204,35</b>	<b>1468,69</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная Боярская с изюмом (пшено, молоко 3,2%, изюм, сахар-песок, яичный желток, масло сливочное)	180	7,26	16,05	38,38	246,98	527
	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб пшеничный, сыр, масло)	65	8,38	14,26	15,58	224,16	893
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:	Яблоко свежее	157	0,63	0,63	15,39	69,71	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>602</b>	<b>18,09</b>	<b>32,61</b>	<b>82,57</b>	<b>616,04</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Второй завтрак	Маршмелло желе	30	0,03	0	23,82	95,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>30</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>23,82</b>	<b>95,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Каша молочная Боярская с изюмом (пшено, молоко 3,2%, изюм, сахар-песок, яичный желток, масло сливочное)	210	8,47	18,72	44,77	301,48	537
	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб пшеничный, сыр, масло)	65	8,38	14,26	15,58	224,16	893
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Яблоко свежее	159	0,64	0,64	15,68	70,8	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>634</b>	<b>19,31</b>	<b>35,29</b>	<b>89,15</b>	<b>671,43</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Упа. Рыбные	25,250	5,46	10,02	16,25	17	1720,2	17
Жарен. урсинье с соусом крещеным	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222,370	
Ваниль каша гречневая рассыпчатая	180	7,43	5,69	45,58	265,23	632	
Компот из сухофруктов с виш С	200	0,57	0	19,55	80,48	6118	
Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
Гривна	141	0,56	0,42	14,52	64,16	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>964</b>	<b>28,84</b>	<b>31,64</b>	<b>131,07</b>	<b>924,42</b>		
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>632</b>	<b>18,12</b>	<b>32,61</b>	<b>106,39</b>	<b>711,44</b>		
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1508</b>	<b>48,15</b>	<b>66,93</b>	<b>120,79</b>	<b>1595,85</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Хлебцы рыбные с соусом белым (минтай, хлеб пшен, молоко, соль)	105	12,13	7,49	5,9	120,51	743,979	
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	115,99	371	
Компот из кураги с виш С	200	0,99	0,06	18,36	77,94	6698	
Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-	
Коржик Молочный (молоко)	75	5,79	8,53	53,36	223,37	193	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>561</b>	<b>24,33</b>	<b>20,86</b>	<b>113,53</b>	<b>613,14</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Второй завтрак	191	0,76	0,76	18,72	84,8		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>191</b>	<b>0,76</b>	<b>0,76</b>	<b>18,72</b>	<b>84,8</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Хлебцы рыбные с соусом белым (минтай, хлеб пшен, молоко, соль)	110	11,61	7,16	5,64	133,44	743,979	
Пюре картофельное	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371	
Компот из кураги с виш С	200	0,99	0,06	18,36	77,94	6698	
Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	14,73	55,89	-	

**Завтрак**

Итого за завтрак:	608	24,24	21,94	115,89	667,96	103
-------------------	-----	-------	-------	--------	--------	-----

Возрастная категория: 12 лет и старше

Заварка порционная (пониоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
Расходник Ленинградский с фруктовыми добавками	30/250	4,5	8,36	17,5	163,22	167/1067
Мясо тушеное с морковью и луком	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
Макаронные изделия отварные	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
Напиток из шиповника	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
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>957</b>	<b>31,32</b>	<b>31,35</b>	<b>108,28</b>	<b>840,53</b>	

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет	752	25,09	21,62	132,25	697,94	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше	1565	55,56	9,41	224,17	1508,49	

День 9	Возрастная категория: 7-11 лет					
--------	--------------------------------	--	--	--	--	--

Заварка порционированная (пониоры свежие)	85	0,94	0,17	3,23	18,19	982
Стрипы из индейки с соусом красным осн. (фрукт. напитки)	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073/370
Гарнир каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
Кисель детский «Витощка» (клубника и яблоки)	200	0	0	21,39	85,56	902
Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>627</b>	<b>25,76</b>	<b>18,05</b>	<b>80,02</b>	<b>603,72</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Маршмелл	30	0,04	0	31,76	127,2
----------------	----------	----	------	---	-------	-------

Итого за завтрак:	200	0,04	0	31,76	127,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше						



Завтрак	Завтрак порционный (сладкий)	100	1,4	0,2	3,85	2,4	0,2
	Сметана из сливок с сахаром (жирность 10%)	120	18,13	18,12	10,96	284,42	67,873
	Пирожок с начинкой (сладкий)	180	7,43	4,69	45,58	265,23	65,2
	Кисель детский «Витоника» (жирность 10%)	200	0	0	21,39	85,56	9,2
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
		621	27,14	19,02	88,64	655,66	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (сладкая)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	9,82
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, морковь)	30/250	5,95	7,34	13,76	141,36	165,98
	Котлета мясная с соусом красным основ (говядина, свинина, лук)	120	11,9	20,68	13	280,26	1055,370
	Перловка с овощами (картофель, морковь, лук)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
	Компот из яблок с витамином С (яблоко, сахар, лимон)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	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	
		827	25,8	18,95	111,78	730,92	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше							
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Мини варенье (1 шт.)	40	5,08	4,6	9,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (жирность 10%)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	623
	Бутерброд с сыром (жирность 10%)	50	5,71	4,06	19,13	135,91	868
	Кофейный напиток (безалкогольный)	200	1,51	0,13	12,61	66,65	1086
Итого за завтрак:	Итого за завтрак:	138	9,55	6,91	54,21	375,09	1530
		583	18,16	14,68	81,24	529,77	-
Возрастная категория: 7-11 лет							

Второй завтрак	Макароны	171								
Итого за завтрак:		171	1,37	0,34	12,83	59,85				

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Яйно вареное (1 шт.)	40	5,78	4,6	0,28	62,82	766
	Каша молочная кукурузная с маслом (порция 100г)	190/110	6,88	5,78	28,18	286,1	625
	Бутерброд с сыром (порция 1 шт.)	48	5,28	3,9	8,32	120,48	848
	Кофейный напиток (сахарный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	2,61	66,65	146
	Груши свежие	136	2,52	0,2	4,01	67,88	-
Итого за завтрак:	624	19,46	15,82	90,44	581,95	-	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Суп лапша-ломанья с фаршем (говядина, лук, морковь, картофель, масло растительное)	25/250	4,65	7,08	13,12	132,84	692,998
	Котлета Мечта с маслом (мясо свиное, мука манная в/д, лук репчатый, сахар, яйцо куриное)	100	14,95	14,98	9,89	234,18	1061
	Рис с овощами (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль)	200	4,56	18,78	41,5	353,26	629
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,34	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	-
	Макарони	162	1,3	0,32	12,15	56,7	-
	Итого за обед:	1001	29,73	41,82	113,03	947,48	-
	Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет	754	19,53	15,02	94,07	589,62	-
	Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше	786	20,76	16,14	102,59	638,65	-

Среднее значение за период по второму завтраку 7-11 лет	400,9	12,144	13,404	57,707	385,847	
Среднее значение за период по завтраку 12 лет и старше	#ЗНАЧ!	0,862	0,452	17,79	78,69	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	489,2	14,499	14,705	59,737	424,467	