



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

«Утверждено»  
 Генеральный директор  
 МКП «Городской комбинат  
 Никольского питания»  
 Шахова А.М.

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

Неделя 2 (2 смены)  
 День 1  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Расчетный «Ленин райкабин» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы соев., масло подсолнечное)	10 200	3,99	5,65	18	118,86	167,998
	Террин из говядины с маслом (говядина, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод)	95	15,39	12,14	1,16	173,47	995
	Щедрь картофельный (картофель, молоко, масло слив., соль йод)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	371
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200,4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный белопросеянный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Дольки свежие	110	0,44	0,11	10,78	48,84	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>833</b>	<b>26,99</b>	<b>23,59</b>	<b>80,26</b>	<b>641,32</b>	
	Комфорт с мясо-картофельным фаршем (мяк. сахар-песок, масло сл. яйцо фарш мясо-картофельный)	78	9,27	11,77	25,11	249,45	105
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар)	200,4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:	461	10,95	12,32	57,23	383,56		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Расчетный «Ленин райкабин» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы соев., масло подсолнечное)	15 250	5,03	7,13	16,41	149,99	167,998	

Итого за обед:		840	25,38	29,31	83,79	700,34	-	
Полдник	Пшеница "Естонская" с сыром (сметанное дрож.-масл. сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328	
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-	
Итого за полдник:		275	8,35	11,55	42,37	373,52	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говяжий, лук, морковь, масло растит., соль, болгар.)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	694,998	
	Фрикадельки рыбные с маслом (говядина, св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль, кол., масло сл.) 90/10	100	13,83	7,81	8,03	158,23	651	
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль, кол.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-	
	Мандарин	135	1,08	0,27	10,13	47,25	-	
	Итого за обед:		942	28,97	33,96	96,52	808,2	-
	Полдник	Пшеница "Естонская" с сыром (сметанное дрож.-масл. сыр, масло слив.)	90	10,37	14,16	33,83	304,22	328
		Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		290	16,37	20,56	43,23	424,22	-	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		840	25,38	29,31	83,79	700,34	-	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		1232	5,12	4,27	23,32	88,17	-	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		331	10,436	8,985	34,108	259,831	-	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		#ЗНАЧ!	4,827	7,581	25,947	183,6	-	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		295,6	7,892	5,47	34,37	218,272	-	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и ста		#ИМЯ?	6,461	10,985	32,314	261,273	-	

<b>Обед</b>	Герчи из горошин с маслом (горошина, молоко, яйцо, масло слив. соль) 90/10	100	76,2	12,78	1,22	184,7	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив. соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный поджаренный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Яблоко свежее	121	0,48	0,48	11,86	53,72	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>955</b>	<b>30,48</b>	<b>27,06</b>	<b>95,21</b>	<b>746,38</b>		
<b>Полдник</b>	Кокорки с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	75	9,27	11,77	25,11	243,45	103
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Банан	219	1,97	0,66	27,59	124,17	-
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>498</b>	<b>11,28</b>	<b>12,43</b>	<b>61,89</b>	<b>404,54</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>1294</b>	<b>37,94</b>	<b>35,91</b>	<b>137,49</b>	<b>1024,88</b>		
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1453</b>	<b>41,76</b>	<b>39,49</b>	<b>157,1</b>	<b>1150,92</b>		
<b>День 2</b>	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Уха Рыбцкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	Зразы ленивые из говядины с соусом красным (Говядина, яйцо, сухари панировочн., батон, молоко, масло подсолнеч., соль)	120	11,65	18,34	14,28	268,75	1042
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнеч., вода, масло сл., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	249,95	629
	Компот из смеси сухофруктов с виш С (смесь сухофруктов, сахар, Хлеб пшеничный поджаренный)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>808</b>	<b>24,18</b>	<b>41,11</b>	<b>102,59</b>	<b>861,99</b>		

<b>Итого за обед:</b>									
	Коржик Молочный (конд.цех)	830	27,93	28,4	93,85	742,71			
	Чай с сахаром (чай, сахар, вода)	75	5,79	8,53	53,36	236,37		193	
<b>Подлинник</b>	Банан	200	0	0	9,08	36,33		663	
<b>Итого за подлинник:</b>		101	1,72	8,57	24,07	108,3			
<b>Итого за обед: 466 7,51 9,1 86,51 380,99</b>									
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	6,2	3,8	2,4		982	
	Расходник Ленинградский с фруктовыми мясными	30/250	4,5	8,36	17,3	163,22		167/187	
<b>Обед</b>	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, лук репчатый, сельдерей) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95		675	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,36		397	
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99		667	
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	35,46			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12			
<b>Итого за обед:</b>		942	30,26	31,19	101,43	807,4			
<b>Подлинник</b>	Коржик Молочный (конд.цех)	75	5,79	8,53	53,36	313,37		193	
	Чай с сахаром (чай, сахар, вода)	200	0	0	9,08	36,32		663	
	Банан	228	2,05	0,68	28,73	129,28			
<b>Итого за подлинник:</b>		503	7,84	9,21	91,17	478,97			
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		1296	35,44	37,5	180,36	1123,7			
<b>День 9</b>		1445	38,1	40,4	192,6	1286,37			
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87		982	
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, морковь, картофель, морковь, лук репчатый, томат паста, масло растительное, сельдерей) 25/200	25/200	4,06	5,9	11,06	115,59		165/98	
<b>Обед</b>	Котлета мясная с соусом красным основ (говядина, свиная шквба, лук репчатый, сельдерей, морковь, лук репчатый, сельдерей) 90/20	110	11,9	20,08	13	280,26		1055/370	
	Перловая с овощами (перловая, морковь, лук репчатый, сельдерей, томат паста) 150	150	4,34	14,12	29,15	266,96		309	
	Компот из яблок с витамином С (яблоки, сахар-песок, лимонная кислота) 200	200	0,1	0,33	21,66	88,51		453	
	Хлеб пшеничный йодированный 33	33	2,48	10,33	26,88	80,19			

Полдник	Ватрушка «Королевская» (мука, дрожжи, сахар, яйцо, соль, йод, творог, ванилин, масло сливочн.)	65	9,09	8,2	25,84	215,28	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша	116	0,46	0,35	11,95	52,78	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>381</b>	<b>10,91</b>	<b>10,16</b>	<b>39,93</b>	<b>294,75</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982	
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17	
	Зразы пшеничные из говядины с соусом красным (Пшеница, яйцо, сушари панировочн., батон, молоко, масло подсолн., масло сл., соль)	120	11,65	18,34	14,28	268,75	1042	
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнечн., вода, масло сл., соль йод.)	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	611а	
	Хлеб пшеничный йодированный	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>921</b>	<b>26,15</b>	<b>45,96</b>	<b>112,3</b>	<b>967,41</b>	
	Полдник	Ватрушка «Королевская» (мука, дрожжи, сахар, яйцо, соль, йод, творог, ванилин, масло сливочн.)	75	10,49	9,69	29,81	248,4	397
		Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Груша		120	0,48	0,36	12,36	54,6		
<b>Итого за полдник:</b>		<b>395</b>	<b>12,33</b>	<b>11,46</b>	<b>44,31</b>	<b>329,69</b>		
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1189</b>	<b>35,09</b>	<b>51,27</b>	<b>142,52</b>	<b>1156,74</b>		
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1316</b>	<b>38,48</b>	<b>57,42</b>	<b>156,61</b>	<b>1297,1</b>		
<b>День 3</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
Закуска порционированная (огурцы свежие)	69	0,48	0,06	1,5	8,46	982		

Полдник	Роталин Сахарный (мука пш., яйца, сахар, ваниль, соль, йод.)	60	4,64	1,4	33,39	278,13	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	233	2,1	0,7	29,36	132,11	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>493</b>	<b>8,1</b>	<b>16,11</b>	<b>64,89</b>	<b>436,93</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томаты, петрушка, чеснок, соль, йод.)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль, йодир)	300	27,84	9,99	28,77	316,35	1696
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислот., аскорб)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	6692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	28,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	72,37	-
	Яблоко	137	0,55	0,55	13,43	60,83	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>979</b>	<b>39,84</b>	<b>18,81</b>	<b>109,42</b>	<b>766,33</b>	

Полдник	Роталин Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	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
	Банан	235	2,12	0,71	29,61	133,25	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>493</b>	<b>9,28</b>	<b>19,62</b>	<b>73,49</b>	<b>507,6</b>	

<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1349</b>	<b>42,73</b>	<b>32</b>	<b>160,7</b>	<b>1109,78</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1472</b>	<b>49,12</b>	<b>38,43</b>	<b>182,91</b>	<b>1273,93</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, специи)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,2	17
	БЖИКИ мясные с соусом красным (соевый, свиные, утка морская, груда рисовая, хлеб пшеница, лук репч., яйцо, капуста, лимон, соль, вода, масло раст., соль йод.)	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/379
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон кислота, сахар йодированный)	200	0,57	0	19,55	80,48	6112
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,68	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>133</b>	<b>0,53</b>	<b>10,2</b>	<b>13,7</b>	<b>60,32</b>	
<b>Итого за обед:</b>		<b>863</b>	<b>26,16</b>	<b>28,45</b>	<b>117,57</b>	<b>831</b>	

Итого за полдник:		105	0,49	0,49	12,05	54,61	-
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		405	7,29	24,69	94,42	629,09	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1164	34,54	53,07	159,06	1251,99	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1262	39,67	63,7	170,27	1413,09	
<b>День 4</b>							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед		15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998
Хлеб пшеничный йодированный		100	9,99	10,96	11,91	186,27	193
Хлеб ржаной		150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
Хлеб из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон, кислота)		200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
Хлеб ржаной		20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Хлеб ржаной		209	1,88	0,63	26,33	118,5	-
Итого за обед:		914	23,18	22,04	111,43	736,84	
Самса «Детская» (тесто слоеное, говядина, лук репч., масло)		65	8,59	15,9	15,65	240,09	18
Полдник		1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		265	1,4	0,4	22,8	340,49	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед		25/250	4,75	7,21	8,78	119,03	197/998
Хлеб пшеничный йодированный		110	10,99	12,06	13,1	204,9	193
Хлеб ржаной		180	5,56	5,06	42,67	238,49	632
Хлеб из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон, кислота)		200	0,15	0,15	12,65	52,55	668

	Хлеб пшеничный изюбленный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Бублики	217	1,95	0,65	27,34	123,04	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1022</b>	<b>26,22</b>	<b>25,57</b>	<b>122,66</b>	<b>825,73</b>		
<b>Подпись</b>	Салат «Детская» (тесто слоеное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль йод.)	75	9,91	18,35	18,06	277,03	18	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-	
<b>Итого за подлинник:</b>		<b>275</b>	<b>11,31</b>	<b>18,75</b>	<b>40,86</b>	<b>377,43</b>		
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>265</b>	<b>8,74</b>	<b>16,05</b>	<b>28,3</b>	<b>292,64</b>		
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>492</b>	<b>13,26</b>	<b>19,4</b>	<b>68,2</b>	<b>500,47</b>		
<b>День 5</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томаты, пахта, чеснок, соль йодир)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998	
	Котлета Домашняя с соусом крапным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир. яйцо, масло раст. соус красный ост.) 90/30	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246	
	Макрронные изделия отварные (макронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307	
	Кисель детский с витаминами «Витгошка» (кисель с витаминами и кальцием «Витгошка, вода.)	200	0	0	21,39	85,56	902	
	Хлеб пшеничный изюбленный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Мандарины	155	1,24	0,31	11,63	54,25	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>891</b>	<b>26,9</b>	<b>30,55</b>	<b>110,86</b>	<b>825,89</b>		
	<b>Подпись</b>	Пюре «Уютное» с вареном (пюре слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	65	7,49	10,23	24,43	219,72	328
		Чай с сахаром	200	0	0	9,08	36,32	663
Десерт фруктовый		1/100	0,6	0,2	19	80,2	-	



<b>Итого за полдник:</b>		<b>365</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>336,24</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш: говяд., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль, фенхель)	30,250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Котлета Домашняя с соусом крапиво (говядина, сыннина, батон, соль)	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло ст., соль, фенхель)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Кисель детский с витаминными «Виташка» (кисель с витаминными и кальцием «Виташка, вода.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,38	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>1047</b>	<b>29,57</b>	<b>33,55</b>	<b>123,01</b>	<b>912,17</b>	<b>-</b>	
<b>Полдник</b>	Мандарин	168	1,34	0,34	12,6	58,8	-
	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоёное дрожжевое, сыр, масло слив.)	80	9,22	12,59	30,07	270,42	328
	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за полдник:</b>	<b>380</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>386,94</b>	<b>-</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>#ЗНАЧИ</b>	<b>5,31</b>	<b>7,79</b>	<b>23,67</b>	<b>185,97</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1427</b>	<b>37,92</b>	<b>45,1</b>	<b>165,38</b>	<b>1299,11</b>	
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш: говяд., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль, фенхель)	10/200	3,98	5,84	10,94	120,24	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль, фенхель)	265	24,59	8,82	25,41	279,44	1006
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, ароматизатор)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яб.п.юко	116	0,46	0,46	11,37	51,5	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>856</b>	<b>34,63</b>	<b>15,89</b>	<b>95,81</b>	<b>672,85</b>	<b>-</b>	

		12 лет и старше							
		404	6,04	19,96	84,58	542,14			
<b>Обед</b>									
Хлеб картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир, масло растительное, мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/40									
	20/200	7,4	8,7	14,88	167,43	157/998			
Тарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло слив., соль йодир.)									
	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551			
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)									
	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843			
Хлеб пшеничный йодированный									
	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667			
Хлеб ржаной									
	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-			
<b>Итого за обед:</b>									
	760	28,5	33,11	74,48	709,85	328			
<b>Подник</b>									
Печенье «Байкальское» (печенье – кондит. лек.)									
	80	5,44	19,36	50,38	397,5	1014			
Кисель детский с витаминами «Витолка» (смесь сухая «Витолка»)									
	200	0	0	19,4	77,6	-			
Йогурт свежий									
	124	0,6	0,6	14,8	67,04	-			
<b>Итого за подник:</b>									
	404	6,04	19,96	84,58	542,14				
<b>Итого за полдник:</b>									
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									
<b>Обед</b>									
Закуска порционированная (огурцы свежие)									
	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982			
Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир, масло растит.)									
	20/250	9,08	10,68	18,26	205,48	157/998			
Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 55/50									
	105	15,94	22,68	5,82	291,14	551			
Тарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло слив., соль йодир.)									
	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843			
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)									
	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667			
Хлеб пшеничный йодированный									
	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-			
<b>Итого за обед:</b>									
	857	32,38	39,01	75,85	784				
<b>Подник</b>									
Печенье «Байкальское» (печенье – кондит. лек.)									
	100	6,8	24,2	62,97	496,88	328			
Кисель детский с витаминами «Витолка» (смесь сухая «Витолка» вода)									
	200	0	0	19,4	77,6	1014			

Полдник	Кеес Фаран БХП	78	3,3	20,3	35	329	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,79	36,92	-
	Макаронн	146	1,17	0,29	10,95	51,1	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>420</b>	<b>4,71</b>	<b>20,59</b>	<b>55,14</b>	<b>417,02</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук, петрушка, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, свиная шпик, морковь, картофель, лук, чеснок, лук порей, лук репчатый, сахар) <b>80/30</b>	110	10,69	14,88	8,44	216,44	222,576
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (гречка, морковь, масло сливочное)	180	7,43	5,69	43,88	264,23	632
	Компот из сухофруктов с вит С (сахар, сухофрукты, сахар, лимон желтый, лимонный сок)	200	0,57	0	19,55	89,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша	138	0,55	0,41	14,21	62,79	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>960</b>	<b>28,75</b>	<b>31,62</b>	<b>130,25</b>	<b>920,62</b>	

Полдник	Кеес Фаран БХП	70	3,5	20,3	35	329	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Макаронн	191	1,53	0,38	14,33	66,85	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>465</b>	<b>5,07</b>	<b>20,68</b>	<b>58,52</b>	<b>432,77</b>	

<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1283</b>	<b>30,87</b>	<b>49,04</b>	<b>172,71</b>	<b>1248,02</b>	
--------------------------------------------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1425</b>	<b>33,82</b>	<b>52,3</b>	<b>188,77</b>	<b>1353,39</b>	
---------------------------------------------------------------	--	-------------	--------------	-------------	---------------	----------------	--

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассолыник Ленинградский с фрикадельками мясными (фрикадельки для супа, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, сметана, соль йод.)	30/200	3,7	6,86	14,38	134,07	167,1067
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репчатый, чеснок, майонез, соль йод.) <b>45/70</b>	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сли.)	180	6,5	4,88	38,16	212,53	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,23	0,07	13,13	53,99	607
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	7,02	30,12	-
	<b>Итого за день 8</b>						

<b>Итого за обед:</b>		788	23,44	40,93	92,85	833,38	
Пирожки (из теста с мясом и луком (тесто слоёе), фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)		75	14,35	9,12	27,67	234,16	60
<b>Полдник</b>		260,26	0,15	0	14,61	59,04	663
Чай с медом (чай, мед)							
Мандарины		128	1,02	0,26	9,6	44,8	-
<b>Итого за полдник:</b>		423	11,52	9,38	51,88	338	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>		100	0,8	0,1	2,5	14,1	983
Закуска порционная (огурцы свежие)							
Борщи с капустой, картофелем и фаршем (говядина, морковь, капуста, морковь, лук репчатый, томат паста, масло раст. соль, раст.)		30/250	308	7,34	13,76	141,56	163,988
Котлета мясная с соусом красным основ (говядина, свинина, хлеб пшеничный, соль, раст., специи, лук репчатый, морковь, лук репчатый, масло раст., томат паста, масло сливочное, соль, раст.)		110	12,98	21,9	14,18	305,74	1055,376
Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло раст., томат паста, чеснок, соль, раст.)		180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
Компот из яблок с витамином С (яблоко, сахар-песок, лимон, кислота, вода)		200	0,1	0,43	21,06	88,31	433
<b>Обед</b>		25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб пшеничный йодированный							
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		915	27,33	47,2	107,14	962,73	
Пирожки печеные с мясом и луком (тесто слоёе, фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)		100	13,8	12,16	36,89	312,21	60
Чай с медом (чай, мед)		180/18	0,14	0	13,15	53,14	663
<b>Полдник</b>		103	0,82	0,21	7,73	36,05	-
Мандарины							
<b>Итого за полдник:</b>		401	14,76	12,37	57,77	401,4	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		898	35,34	61,01	105,85	1113,64	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		421	16,08	12,61	65,69	440,52	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>		15/200	3,84	5,54	19,26	105,42	694,998
Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, фарш говяжий, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, растительное)							
Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, са, хлеб пшеничный, лук репчатый, яйцо, соль, раст., масло раст.)		90	12,25	7,45	6,59	142,4	651
Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, раст.)		150	3,42	14,09	31,13	264,95	629
Чай с молоком (чай, молоко)		200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	1,53	72,9	-
Хлеб ржаной		21	1,39	0,25	8,32	41,68	-
Мандарины		134	1,07	0,27	10,45	46,9	-