



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

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

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			рублей	Белки	Жиры	Углеводы	ккал			
День 1										
Полезная категория: 7-11 лет										
Завтрак										
	Ййцо вареное (яйцо куриное) (1 шт)	40	13,5	5,08	4,6	0,28	62,84	7,6		
	Каша мол.учная пшениная с маслом (крупа рисовая, молоко, соль) (подпр., сахар-пес., масло сливочное) 190/10	200	22,75	7,82	7,54	38,63	233,63	51,5		
	Бутерброд с маслом (свежое яйцо, хлеб пшеничный) 15/31	46	16,03	2,83	7,05	18,9	150,35	7,8		
	Кофейный напиток злаковый (свежий напиток, молоко, сахар)	200	9,8	1,51	1,13	12,61	66,65	10,6		
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	22,92	0	0	13,75	55			
	Итого за завтрак:	611		17,24	20,32	84,17	588,47			
Возрастная категория: 12 лет и старше										
Завтрак										
	Ййцо вареное (яйцо куриное) (1 шт)	40	71,16	5,08	4,6	0,28	62,84	7,6		
	Каша мол.учная пшениная с маслом (крупа рисовая, молоко, соль) (подпр., сахар-пес., масло сливочное) 230/10	240		9,38	9,04	46,36	304,35	51,5		
	Бутерброд с маслом (свежое яйцо, хлеб пшеничный) 17/34	51	2,89	3,14	7,81	20,95	166,69	7,8		
	Кофейный напиток злаковый (свежий напиток, молоко, сахар)	200	1,91	1,51	1,13	12,61	66,65	10,6		
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	14,04	0	0	13,75	55			
	Итого за завтрак:	656		19,11	22,58	93,95	655,53			
Полезная категория: 7-11 лет										
	Суп карто.фельный с бобовыми с фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, картофель, лук репчатый, морковь, лук репчатый, соль, масло растит.) 10/180/15	205	16	9,97	8,61	16,34	199,75	1,7		

Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	150	21,1	4,09	5,47	28,1	146,99	371
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,63	0	0	9,08	36,32	603
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,35	12,75	60,75	-
Мандарин	119	22,21	0,95	0,24	8,93	41,65	-
Итого за обед:	809		28,96	27,7	79,47	681,06	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., грецкий) 20/220/15	255	25,23	13,16	11,47	22,32	258,15	157
Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод.) 90/20	110	41,98	12,07	13,03	3,27	195,6	995
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	180	25,33	3,71	6,36	25,12	169,59	371
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,63	0	0	9,08	36,32	603
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Мандарин	125	23,34	1	0,25	9,38	43,75	-
Итого за обед:	900		32,19	31,41	84,47	776,31	

Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоёв, фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	100		12,27	11,44	37,59	302,37	60
Чай с сахаром (чай, сахар)	200		0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:	300		12,27	11,44	46,67	338,69	

Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			58,47	59,46	210,31	1608,22	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,57	65,43	225,09	1770,53	
---	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Возрастная категория: 7-11 лет

Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (кнопка Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 160/5	165	15,98	6,26	7	26,8	195,3	898
Сырники из творога со сливочным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко стуч.)	50/30	31,24	13,99	5,43	20,58	187,17	186
Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431
Хлеб пшеничный йодированный	17	1,41	1,28	0,17	8,67	41,31	-
Гематоген 1 шт	40	30	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак:	502		25,49	15,61	90,99	606,47	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья)	215	19,56	8,16	9,13	34,93	254,48	898
	Грушевое молоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 210/5	50/30	31,24	13,99	5,43	20,58	187,17	186
	Сырники из творога со ступенным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко ступ.)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Чай с молоком (чай, молоко)	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	2,6	1,6	32,8	156	-
Гематоген 1 шт								
Итого за завтрак:		569		28,66	17,91	107,79	706,96	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 10/200	210	14,71	5,91	9,72	9,93	150,84	165
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/30	120	43,75	11,57	18,17	14,32	267,05	1042
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	180	16,72	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Кисель детский «Витпошка»	200	10,12	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,33	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Яблоко (110)	1 шт.	17,37	0,44	0,44	10,78	48,84	-	
Итого за обед:		848		24,35	34,35	114,43	864,21	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 30/220	250	31,19	7,04	11,57	11,82	179,57	165
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/20	110	43,11	10,6	16,65	13,12	244,79	1042
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	180	16,72	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Кисель детский «Витпошка»	200	10,12	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,49	1,35	0,18	9,18	43,74	-

Яблоко (110)	1 шт.	17,37	0,44	0,44	10,78	48,84	-
Итого за обед:	868		23,76	34,58	110,02	846,38	
Полдник							
Варушка с творогом (мука пш., творог, масло сл., сахар, яйцо, дрожжи, соль йод., масло раст.)	100		13,89	6,85	40,27	278,32	322
Чай с молоком (чай, молоко)	200		1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:	300		15,25	8,26	42,41	305,01	

Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			19,95	10,14	89,49	529,05	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			41,56	43,18	169,77	1234,01	
День 3							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак							
Закуска порционированная (помидоры свежие)	35	13,19	0,39	0,07	1,33	7,49	982
Ёжики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод. соус красный осн.) 80/30	110	42,9	11,97	10,08	9,44	182,36	222/370
Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	22,05	2,98	5,87	18,63	139,27	867
Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	4,87	0,57	0	19,55	80,48	611
Хлеб пшеничный йодированный	24	1,99	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за завтрак:	519		17,71	16,26	61,19	467,92	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак							
Закуска порционированная (помидоры свежие)	35	13,19	0,39	0,07	1,33	7,49	982
Ёжики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод. соус красный осн.) 80/30	110	42,9	11,97	10,08	9,44	182,36	222/370
Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	26,46	3,58	8,04	22,36	177,12	867
Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	4,87	0,57	0	19,55	80,48	611
Хлеб пшеничный йодированный	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за завтрак:	556		18,84	18,5	68,49	522,78	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед							
Рассольник «Ленинградский» (картофель, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	250	12,72	2,19	5,07	16,11	118,83	167
Кюфта по - московски с соусом красным (говядина, сыпанина, крупа рисовая, лук репч., соль йод. соус красный осн.) 80/30	110	50,62	12,3	14,37	6,75	224,53	222/370
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	190	11,02	6,86	5,15	40,28	224,9	307

Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	5,5	0,99	0,06	18,36	77,94	669
Хлеб пшеничный йодированный	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Рогалик сахарный (конд. пек)	50	22,4	2,5	5	17,3	134	-
Итого за обед:	833		27,32	29,98	115,63	860,39	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, отрубы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	250	27,47	5,69	9,68	15,19	170,64	167	
	20/230								
	Кюфта по - московски с соусом красным (говядина, свинина, крупа ячневая, лук репч., соль йод, соус красный осн.)	80/30	110	50,62	12,3	14,37	6,75	224,53	222/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йод)	200	11,6	7,2	5,4	42,4	236,74	307	
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	5,5	0,99	0,06	18,36	77,94	669	
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-	
Рогалик сахарный (конд. пек)	50	22,4	2,5	5	17,3	134	-		
Итого за обед:	839		30,86	34,8	114,79	914,32			

Полдник	Булочка «Изюминка» (мука пш., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи пресс. явоч)	100		7,67	7,25	52,99	307,89	346
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200			1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:	300			9,07	7,65	75,79	408,29	

Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет				54,1	53,89	252,61	1736,6	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,77	60,95	259,07	1845,39		

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлета Незайка с соусом красным основ. (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсол., соль йодир., соус красный осн.)	80/30	110	41,7	12,54	18,67	14,16	274,83	225
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	8,71	5,42	4,07	31,8	185,45	307	
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	13,93	0,15	0	14,61	59,04	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,99	1,8	0,24	12,24	58,32	-	
Мандарины	100	18,67	0,8	0,2	7,5	35			
Итого за завтрак:	604		20,71	23,18	80,31	612,64			

Возрастная категория: 12 лет и старше

Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	5,5	0,99	0,06	18,36	77,94	669
Хлеб пшеничный йодированный	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Рогалик сахарный (конд. пех)	50	22,4	2,5	5	17,3	134	-
Итого за обед:	833	27,32	29,98	115,63	860,39		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Рассолыник «Ленинградский» с фрикаделтками (фрикадельки мясные, картофель, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	250	27,47	5,69	9,68	15,19	170,64	167
	20/230							
	Кюфта по - московски с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный ост.)	110	50,62	12,3	14,37	6,75	224,53	222/370
	80/30							
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	11,6	7,2	5,4	42,4	236,74	307
Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	5,5	0,99	0,06	18,36	77,94	669	
Хлеб пшеничный йодированный	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-	
Рогалик сахарный (конд. пех)	50	22,4	2,5	5	17,3	134	-	
Итого за обед:	839	30,86	34,8	114,79	914,32			

Подник	Булочка «Изыюминка» (куча пш., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи пресс., ваниль)	100		7,67	7,25	52,99	307,89	346
	Сок фруктовый в погребительской упаковке	1/200		1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за подник:	300	9,07	7,65	75,79	408,29			

Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			54,1	53,89	252,61	1736,6	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,77	60,95	259,07	1845,39	

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлета Незайка с соусом красным основ. (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подж., соль йодир., соус красный ост.)	80/30	110	41,7	12,54	18,67	14,16	274,83	225
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	8,71	5,42	4,07	31,8	185,45	307	
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	13,93	0,15	0	14,61	59,04	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,99	1,8	0,24	12,24	58,32	-	
	Мандарин	100	18,67	0,8	0,2	7,5	35		
Итого за завтрак:	604	20,71	23,18	80,31	612,64				

Возрастная категория: 12 лет и старше

Подлник	Пирожки печенье с мясом и рисом (тесто слад., 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 подлник:		300		12,27	11,44	46,67	338,69	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		550		16,86	20,24	55,8	471,22	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		1308		42,6	51,48	143,64	1206,6	
День 5								

Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 170/5	175	20,13	4,78	5,75	33,36	214,28	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Батон		200	52,79	1,8	0,6	25,2	113,4	
Итого за завтрак:		600		10,28	8,27	84,53	463,62	-

Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 200/5	205	22,94	6,8	6,98	41,58	259,29	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Батон		208	54,9	1,87	0,62	26,21	119,94	
Итого за завтрак:		623		12,44	9,53	94,27	517,6	-

Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль, йодир.) 20/180	200	21,93	4,87	7,99	9,28	128,49	694
	Котлета Домашняя с соусом Красным (говядина, свинина, батон, соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный ост.) 80/20	100	37,96	10,67	16,29	11,17	233,96	246
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	10,64	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,58	1,43	0,19	9,69	46,17	-
Гематоген 1 шт		40	30	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за обед:		713		25,81	30,81	110,11	820,9	-

Возрастная категория: 12 лет и старше									
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша болтон, лук репч., морковь, масло растит., соль, йодир.)	270	31,88	6,58	10,78	12,53	173,46	694	
	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон, соль йод., сухарь-панир, яйцо, масло раст., соус красный ост.)	110	38,55	11,73	17,92	12,28	257,35	246	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	14,19	8,26	6,32	50,64	292,48	632	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
Гематоген 1 шт	40	30	2,6	1,6	32,8	156			
Итого за обед:		854		31,46	36,92	132,74	989,11	-	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сладкое дрожжевое, сыр, масло слив.)	100		8,46	11,72	28,41	253,1	328	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4		0,04	0	9,19	36,92	431	
Итого за полдник:		279		8,35	11,55	42,37	290,02		
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет									
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше									
Неделя 2									
День 6									
День 7									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Йогурт перепелиное вареное (1 шт.)	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15	776	
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль, йод., масло слив.)	200	22	5,57	7,68	33,27	222,1	898	
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшенич. йод.)	61	22,47	6,97	4,96	23,33	165,81	868	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Зефир в плу	35	21,6	0,39	2,49	26,53	130,09		
Итого за завтрак:		511		16,39	18,27	96,44	613,34	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Йогурт перепелиное вареное (1 шт.)	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15	776	
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль, йод., масло слив.)	250	25,42	8,21	10,38	42,83	297,62	898	
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшенич. йод.)	63	24,05	7,2	5,12	24,1	171,25	868	

	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Зефир в п/у	35	21,6	0,39	2,49	26,53	130,09		
	Итого за завтрак:	563	19,26	21,13	106,77	694,3			
Возрастная категория: 7-11 лет									
	Пи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	210	11,66	4,39	8,01	5,45	111,49	8,998	
	10/200								
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.)	120	38	14,2	14,23	9,4	222,47	1061	
	90/30								
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	180	16,72	4,33	5,74	43,73	243,88	552	
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	12,79	0,25	1,11	18,67	85,67	904	
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	22,92	0	0	13,75	55	-	
	Итого за обед:	870	25,8	29,44	108,85	803,56			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
	Пи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	250	27,83	5,23	9,54	6,49	132,72	8,998	
	30/220								
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.)	110	37,66	14,27	12,26	10,01	207,46	1061	
	90/20								
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	180	16,72	4,33	5,74	43,73	243,88	552	
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	12,79	0,25	1,11	18,67	85,67	904	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	22,92	0	0	13,75	55	-	
	Итого за обед:	890	25,96	28,9	105,4	785,48			
	Поджник	75		5,8	17,5	41,74	347,66	385	
	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)								
	Чай с молоком (чай, молоко)	200		1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Итого за поджник:	275		9,04	8,035	51,56	314,6		
	Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			10,4	8,725	71,36	405,4		
	Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			41,64	44,775	184,95	1306,77		

День 8

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционированная (огурцы свежие)	35	13,19	0,28	0,04	0,88	4,94	982
Тертellig II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль йод., соус красный) 80/30	110	39,97	7,35	10,29	9,42	177,75	18370
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	170	23,91	3,5	5,07	22,78	150,72	371
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	5,94	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
Хлеб пшеничный йодированный	24	1,99	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за завтрак:	539		13,06	15,73	61,14	456,34	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционированная (огурцы свежие)	35	13,19	0,28	0,04	0,88	4,94	982
Тертellig II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль йод., соус красный) 80/30	110	39,97	7,35	10,29	9,42	177,75	18370
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	28,07	4,12	5,96	26,8	187,32	371
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	5,94	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
Хлеб пшеничный йодированный	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за завтрак:	579		14,43	16,72	70,26	517,24	

Возрастная категория: 7-11 лет

Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, молоко сливочное, сайра) 15/1/90	205	25,38	4,07	7,47	12,11	131,96	17
Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст.) 90/5	95	46,45	12,77	23,5	12,47	312,46	1055
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	8,7	5,42	4,07	31,08	185,45	307
Компот из изюма с виш С (изюм, сахар, витамин С)	180	8,19	0,09	0,39	18,95	79,66	435
Хлеб пшеничный йодированный	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Сок фруктовый в п/у I шт	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:	782		25,26	35,95	102,63	837,91	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное сайра) 20/230	250	32,53	4,96	9,11	14,77	160,93	17
	Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст.) 90/10	100	50,95	13,44	24,74	13,13	328,91	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	190	11,02	6,86	5,15	40,28	234,9	307
	Компот из изюма с виш С (изюм, сахар, витамин С)	200	9,1	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,33	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	-
	Итого за обед:	983		28,34	39,96	117,77	944,06	
	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоёное 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 8. Возрастная категория: 7-11 лет			34,48	41,24	146,23	1094		
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			34,64	40,7	142,78	1075,92		
День 9	Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/5	195	22,9	6,68	7,71	36,8	213,32	53
	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшенич. йод.) 16/28	44	16,73	5,2	10,69	17,23	176,86	909
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Кекс столичный (кондитерский цех)	75	39	2,85	9	23	194,5	137
	Итого за завтрак:	514		16,09	28,81	79,17	611,37	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 240/5	245	27,82	8,39	9,69	46,23	305,71	53
	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшенич. йод.) 16/29	45	16,81	2,77	6,89	18,49	147,08	909

Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Кежес Столичный (кондитерский цех)	75	39	2,85	9	23	194,5	137
Итого за завтрак:	565	15,37	26,99	89,86	673,98		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) 20/200	220	26,69	7,12	6,38	14,54	144,07	698
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 45/70	115	53,82	16,66	15,98	5,23	219,41	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	7,9	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	13,93	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,66	2,4	0,32	16,32	77,76	-
Итого за обед:	767	31,46	27,27	86,18	704,02			

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) 30/220	250	35,71	8,09	7,25	16,33	183,7	698
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	59,36	15,66	17,98	6,93	239,41	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	190	8,34	5,42	4,85	37,45	216,06	585
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	13,93	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,66	2,4	0,32	16,32	77,76	-
Итого за обед:	812	31,72	30,4	91,84	775,97			

Подник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слоёв., 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 подник:	275	10,35	8,98	36,75	270,32		
-------------------------	------------	--------------	-------------	--------------	---------------	--	--

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет	35,61	44,93	139,38	1108,23			
--	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--	--

Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше	38,69	48,94	154,52	1214,38			
---	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--	--

Возрастная категория: 7-11 лет

Каша Молочная Кukuрузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2% сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/10	200	23,04	5,85	5,78	42,18	230,1	623
--	-----	-------	------	------	-------	-------	-----

Завтрак	Сырники из творога со ступенным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко ступ.)	50/30	31,24	13,99	5,43	20,58	187,17	186
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	9,8	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,49	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблoko	117	18,43	0,47	0,47	11,47	51,95	
Итого за завтрак:	627		24,15	13,12	102,65	611,2		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 230/10	240	26	8,22	6,93	54,22	312,12	623
	Сырники из творога со ступенным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко ступ.)	50/30	31,24	13,99	5,43	20,58	187,17	186
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	9,8	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,49	2,33	0,31	15,81	72,9	-
	Яблoko	130	20,47	0,52	0,52	12,74	57,74	
Итого за завтрак:	680		26,57	14,32	115,96	696,58		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190	200	14,39	5,63	9,26	9,46	143,66	165/998
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/30	120	43,75	11,57	18,17	14,32	267,05	1042
	Грарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	10,64	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток из яблоды протертой с сахаром (брусника протертая с сахаром, сахар-песок)	200	13,42	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за обед:	806		26,3	32,73	98,66	794,28		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Итого за обед:	Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230	250	23,65	7,04	11,57	11,82	179,57	165/998
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/30	120	43,75	11,57	18,17	14,32	267,05	1042

Обед	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	190	13,48	7,83	6	48,11	277,86	632
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (брусника протертая с сахаром, сахар-песок)	200	13,42	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,99	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Мандарин	122	22,71	0,98	0,24	9,15	42,7	
Итого за обед:		918		30,27	36,43	117,58	919,27	
Полдник	Сочень с творогом (муча, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, соль, 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 10. Возрастная категория: 7-11 лет				9,4	10,01	46,41	313,34	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше				70,5	76,62	247,5	1969,73	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет				7,866	9,043	45,433	295,564	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет				17,088	19,64	68,706	521,83	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет				10,425	9,9325	46,847	316,897	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше				12,04	12,647	59,221	399,495	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше				28,809	34,3	110,668	870,956	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше				7,9653	11,058	47,051	321,743	