



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

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

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

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

Завтрак	Кашица по-Московски с соусом красным сметан. (Пшеница, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо пер., сахар, соль, вода, масло раст., слив. крахмал, орег.) 75,20	95	12,35	18,46	7,55	245,73	209
	Паров. каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль, вода)	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 вчерашний	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Ванна	213	1,92	0,64	26,84	120,77	-
Итого за завтрак:		679	19,24	23,42	74,85	587,08	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Уютное 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	Кашица пшенично-рисовая с соусом красным сметан. (Пшеница, рис, яйцо пер., крупа рисовая, лук реп., слив. крахмал, орег., масло слив., соль, вода)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Паров. каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль, вода)	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 вчерашний	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Ванна	230	2,07	0,69	28,98	130,41	-
Итого за завтрак:		746	22,12	26,33	87,02	673,54	

«Сот.Тексовано»

Директор _____

«Утверждаю»
 Генеральный директор
 МКГ «Городской комбинат
 Школьного питания»
 Шахова А.М.

"17" апреля 2023 г.

Меню приготавливаемых 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		

Неделя 2

День 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо куриц, сушен. соль йод., масло раст., соус красный ост.) 75/20	95	12,35	18,46	7,55	245,73	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив. соль йод.)	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 йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Банан	213	1,92	0,64	26,84	120,77	-
Итого за завтрак:		679	19,24	23,42	74,85	587,08	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо куриц, сушен. соль йод., масло раст., соус красный ост.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив. соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663

Завтрак		20/26	46	5,26	3,74	7,00	128,04	8,68
Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)		20/26	46	5,26	3,74	7,00	128,04	8,68
Какао-напиток (какао-порошок, молоко, сахар)			200	1,82	1,67	3,49	74,19	6,86
Молоко питьевое в п/у			1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:			686	25,98	23,95	79,13	636,7	
Обед		7-11 лет	150	3,42	14,09	31,13	264,95	6,29
Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша, лук, морковь, масло растит., соль йодир)		7-11 лет	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	6,94,998
Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшенич., лук репич., яйца соль йод., масло сл.) 80/10			90	12,25	7,45	6,59	142,4	6,51
Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репич., масло слив., соль йод.)			150	5,42	14,09	31,13	264,95	6,29
Чай с молоком (чай, молоко)			200	1,36	1,41	2,14	26,69	6,03
Хлеб пшеничный йодированный			30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной			21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
Мандарин			134	1,07	0,27	16,05	46,9	-
Итого за обед:			840	25,38	29,31	83,79	700,34	
Ужин		12 лет и старше	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	6,94,998
Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша, лук, морковь, масло растит., соль йодир)		12 лет и старше	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	6,94,998
Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшенич., лук репич., яйца соль йод., масло сл.) 90/10			100	13,83	7,81	8,03	158,23	6,51
Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репич., масло слив., соль йод.)			180	4,1	16,9	37,35	317,93	6,29
Чай с молоком (чай, молоко)			200	1,36	1,41	2,14	26,69	6,03
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	1,98	0,27	16,13	47,25	-
Итого за обед:			942	28,97	33,96	96,52	808,2	
Подливка			100	6,89	10,65	52,55	333,64	3,25
Молоко питьевое			200	5,34	4,8	9,4	102,16	1,06
Итого за подливку:			275	12,23	15,45	61,95	435,8	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			37,61	44,76	145,74	1136,14		
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,55	58,39	186,14	1478		

		Яблоко свежее	121	0,48	0,48	11,86	53,72		
Итого за обед:			955	30,48	27,06	95,21	746,38		103
		Кокорки с мясо-картофельным фаршем (курица, свинина, масло сливочное, яйцо, фарш: мясо-картофельный)	75	9,27	11,77	25,11	213,45		603
Подливка		Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	270,14		
		Чай с молоком (чай, молоко)	275	10,63	13,18	27,25	1498,54		
Итого за подливку:				56,86	60,19	182,36	1690,06		
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет				63,23	66,57	209,48			
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше									
День 2									
Возрастная категория: 7-11 лет									
		Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль, йод, масло сливочное)	160/5	5,65	4,76	37,27	199,58		623
		Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19		986
		Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75		
Завтрак		Хлеб пшеничный йодированный	80	11,18	10,34	31,8	219,96		397
		Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшеница, сахар, ванилин, масло сливочное)	131	0,52	0,39	13,49	59,61		
Итого за завтрак:		Груша	601	21,05	17,41	108,53	615,09		
Возрастная категория: 12 лет и старше									
		Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль, йод, масло сливочное)	190/10	6,85	5,78	45,18	253,1		623
		Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19		986
		Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75		
Завтрак		Хлеб пшеничный йодированный	80	11,18	10,34	31,8	215,96		397
		Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшеница, сахар, ванилин, масло сливочное)	128	0,51	0,38	13,18	58,24		
Итого за завтрак:		Груша	633	22,24	18,42	116,13	663,24		

Завтрак	Стрипы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свинина, сахар, яйцо куриное, соль йод, масло слив. соевое кр.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073,370
	Панир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С)	200	0,15	0,13	14,56	69,01	695
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Мандарин	136	1,09	0,27	10,2	47,6	-
Итого за завтрак:		627	27,15	18,47	84,41	612,44	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Стрипы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свинина, сахар, яйцо куриное, соль йод, масло слив. соевое кр.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073,370
	Панир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С)	200	0,15	0,13	14,56	69,01	695
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Мандарин	156	1,25	0,31	11,7	54,6	-
Итого за завтрак:		686	29,21	19,55	98,1	685,18	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (отурши свежые)	70	0,56	0,67	1,75	9,87	982
	Борщ с капустой, картошкой и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	25/200	4,06	5,9	11,06	113,59	165/998
	Котлета мясная с соусом красным основ. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сахар, панир, яйцо, масло раст., соус)	110	11,9	20,08	13	280,26	1055,370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч.,)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Компот из яблок с витамином С (яблок, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,66	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	65,19	-

Итого за полдник:	280	12,54	11,75	33,94	246,65	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		57,77	70,27	245,06	1723,73	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		60,93	76,13	262,37	1877,3	

День 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Сеченики «Посоляские» с маслом (фризе минтай, яйцо, крупа манная, сахар, сахарозаменитель, молоко, яйцо, соль йод, масло слив.) 90/8	98	13,44	14,1	8,53	194,75	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	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 йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит. деж)	70	4,76	16,94	44,08	202,82	328
Итого за завтрак:	566	24,62	37,99	88,05	614,59		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Сеченики «Посоляские» с маслом (фризе минтай, яйцо) 90/10	100	13,71	14,39	8,7	219,14	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,91	5,66	25,46	160,45	371
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит. деж)	75	5,1	18,15	47,23	234,66	328
Итого за завтрак:	595	26,33	39,91	98,83	713,84		

Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за обед:		947	28,75	31,62	130,25	920,62	
Подлинк	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота, масло подсол.)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	4,98	36,32	663
Итого за подлинк:		275	8,51	9,79	38,08	274,49	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			69,27	38,35	229,2	1547,1	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			76,78	42,37	247,84	1679,7	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	КОТЛЕТА "Мечта" (минтай, свинина, крупа манная, лук репчатый, яйцо, сухари панировочные, соль) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	206,32	1061
		160	3,3	4,77	21,44	112,86	371
		200	0,99	0,06	18,36	67,94	699а
		22	1,58	0,21	10,71	41,03	-
		75	4,29	7,53	33,36	185,37	193
Итого за завтрак:		577	25,73	25,94	94,79	613,52	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	КОТЛЕТА "Мечта" (минтай, свинина, крупа манная, лук репчатый, яйцо, сухари панировочные, соль) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	206,32	1061
		220	4,53	6,56	29,48	181,05	371
		200	0,99	0,06	18,36	67,94	669а
		30	2,18	0,29	14,79	59,47	-
		75	4,29	7,53	33,36	206,37	193
Итого за завтрак:		645	27,56	27,81	106,91	712,15	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Закуска порционная (полдницы свежие)		60	0,66	9,12	2,28	22,84	682

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

1731 67,65 85,13 212,12 1739,27

Возрастная категория: 7-11 лет

День 4

Сыр Российский поршиями	25	5,8	7,38	0	89,58	973,70	982
Фрикадельки из индейки с соусом красным осн <small>(филе индейки, батон, молоко, лук репч., соль йод, масло раст., соевый соус)</small>	110	16,26	3,27	10,42	134,15	222,53	307
80/30 <small>(филе индейки, батон, молоко, лук репч., соль йод, масло раст., соевый соус)</small>	180	6,5	4,88	38,16	21,06	88,51	902
Макаронные изделия отварные <small>(макаронные изделия, масло сл., соль йод)</small>	200	0,1	0,43	16,83	80,19	-	-
Компот из яблок с витамином С <small>(яблоко, сахар, лимонная к-та, соль йод)</small>	33	2,48	0,33	86,47	614,96	-	-
Хлеб пшеничный йодированный	548	25,34	8,91	-	-	-	-
Итого за завтрак:	30	6,96	8,85	0	107,49	982	982

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сыр Российский поршиями	110	16,26	3,27	10,42	134,15	973,70	973,70
Фрикадельки из индейки с соусом красным осн <small>(филе индейки, батон, молоко, лук репч., соль йод, масло раст., соевый соус)</small>	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307	307
Макаронные изделия отварные <small>(макаронные изделия, масло сл., соль йод)</small>	200	0,1	0,43	21,06	88,51	902	902
Компот из яблок с витамином С <small>(яблоко, сахар, лимонная к-та, соль йод)</small>	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-	-
Хлеб пшеничный йодированный	567	25,61	9,39	87,65	643,02	-	-
Итого за завтрак:	30	6,96	8,85	0	107,49	982	982

Возрастная категория: 7-11 лет

Щи из свежей капусты, с фаршем <small>(филе говядины, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод)</small>	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197,998	197,998
Тертлеги I вариант с соусом крас. <small>(говядина, лук репч., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод)</small>	100	9,99	10,96	11,91	186,27	193	193
Гарнир каша «Забавда» <small>(каша гречневая, масло раст., соль йод)</small>	150	4,63	4,22	35,56	198,74	316	316

Обит

Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,8	17,5	41,74		347,66	385	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14		26,69	603	
Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56		314,6		
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			59,63	67,435	228,82		1760,42		
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,58	74,785	256,8		1962,51		
День 7									

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со стухенным	190	22,06	10,61	53,29		396,88	187	
	Молоком (творог 9%, сахар-песок, кура рисовая, яйцо, масло раст., сахар; сливки, сметана, стухенное молоко) 160/30								
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61		66,65	1066	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75		60,75		
	Яблоко	170	0,68	0,68	16,66		75,48		
Итого за завтрак:		585	26,13	12,67	95,31		599,76		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со стухенным	210	24,38	11,73	58,91		438,66	187	
	Молоком								
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61		66,65	1066	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75		60,75		
	Яблоко	164	0,66	0,66	16,07		72,82		

Завтрак		Итого за завтрак:						
Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшеничн.)	51	6,58	11,19	12,23	175,88	893		
15/10/26								
Кофейный напиток заварочный (кофейный напиток, вода, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066		
Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	1,9	80,2			
	546	19,65	23,7	69,3	569,03			

Возрастная категория: 12 лет и старше

Ййло вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337	
Каша молочная овсяная Геркулес (хлопья Геркулес, молоко)	190/10	7,59	8,49	32,49	236,72	898	
3,2% сахара-песок, нем., соль, йод, масло слив.)							
Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшеничн.)	49	6,32	10,75	11,75	168,98	893	
15/9/25							
Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066	
Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	1,9	80,2		
	589	21,1	25,17	76,13	615,39		

Итого за завтрак:

Возрастная категория: 7-11 лет

Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томаты, чеснок, соль, розмар.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998	
Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон, соль, йод, сахар, панир, яйцо, масло раст., соус красный орег.)	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246	
90/30							
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло ст., соль, розмар.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307	
Кисель детский с витаминами «Витощка» (кисель, с витаминами А, В, С, Е, К, Р, РР, РН, РН2, РН3, РН4, РН6, РН12, РН15, РН17, РН19, РН20, РН21, РН23, РН25, РН26, РН27, РН28, РН29, РН30, РН31, РН32, РН33, РН34, РН35, РН36, РН37, РН38, РН39, РН40, РН41, РН42, РН43, РН44, РН45, РН46, РН47, РН48, РН49, РН50, РН51, РН52, РН53, РН54, РН55, РН56, РН57, РН58, РН59, РН60, РН61, РН62, РН63, РН64, РН65, РН66, РН67, РН68, РН69, РН70, РН71, РН72, РН73, РН74, РН75, РН76, РН77, РН78, РН79, РН80, РН81, РН82, РН83, РН84, РН85, РН86, РН87, РН88, РН89, РН90, РН91, РН92, РН93, РН94, РН95, РН96, РН97, РН98, РН99, РН100)	200	0	0	21,39	85,56	902	
Кисель детский с витаминами «Витощка» (кисель, с витаминами А, В, С, Е, К, Р, РР, РН, РН2, РН3, РН4, РН6, РН12, РН15, РН17, РН19, РН20, РН21, РН23, РН25, РН26, РН27, РН28, РН29, РН30, РН31, РН32, РН33, РН34, РН35, РН36, РН37, РН38, РН39, РН40, РН41, РН42, РН43, РН44, РН45, РН46, РН47, РН48, РН49, РН50, РН51, РН52, РН53, РН54, РН55, РН56, РН57, РН58, РН59, РН60, РН61, РН62, РН63, РН64, РН65, РН66, РН67, РН68, РН69, РН70, РН71, РН72, РН73, РН74, РН75, РН76, РН77, РН78, РН79, РН80, РН81, РН82, РН83, РН84, РН85, РН86, РН87, РН88, РН89, РН90)	26	1,95	0,26	13,26	63,18		
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,32	0,24	7,92	39,12		
Хлеб ржаной	155	1,24	0,31	11,63	54,25		
Мандарины							
	891	25,66	30,24	99,23	825,89		

Итого за обед:

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш: говядина, курица, рисовый, лук репчатый, морковь, томат паста, чеснок, соль, йодированный) 30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1009,998
	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон, соль йод., сушеный чеснок, майонез, масло растительное, соевый соус, йодированный) 90/30	12,8	19,55	13,4	280,75	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, йодированный) 200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Кисель детский с витаминами «Витошка» (кисель с витаминными и кальциевыми добавками) 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	-
	Мандарин 168	1,34	0,34	12,6	58,8	-
Итого за обед:	1009	29,57	33,55	123,01	912,17	-

Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (песто слибное дрожжевое, сыр, масло слив.) 75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок) 200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:	275	8,35	11,55	42,37	289,42	-

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

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

Неделя 3

День 6

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, морковь, хлеб пшеничный йодированный, лук репчатый, чеснок, майонез, масло растительное, соевый соус, йодированный) 80/20	100	11,4	16,97	12,87	230,85	2258,370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло сливочное, соль, йодированный) 150	4,28	3,83	29,57	169,79	585	
	Чай с медом (чай, мед, вода) 180/18	0,14	0	13,15	53,14	977	
	Хлеб пшеничный йодированный 19	1,43	0,19	9,69	46,17	-	
	Банан 202	1,82	0,61	25,45	114,53	-	
Итого за завтрак:	669	19,07	21,6	90,73	614,48	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, лук, морковь, томаты, чеснок, соль, перец) Витам. 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225а,370
	Перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль, перец)	180	5,13	4,59	33,48	203,74	585
	Чай с мёдом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	217	1,95	0,65	27,34	123,04	-
	Итого за завтрак:	747	21,27	24,11	101,79	709,25	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томаты, чеснок, соль, перец)	10/200	3,98	5,84	10,94	120,24	1000,998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репчатый, масло растительное, томаты, соль, перец) 65/200	265	24,59	8,82	25,41	279,44	1006
	Компот из кураги с вишней (курага, сахар, лимон, кислота, ароматизатор)	200	0,99	0,06	18,36	77,92	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко	116	0,46	0,46	11,37	51,5	-
Итого за обед:	856	34,63	15,89	95,81	672,85		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томаты, чеснок, соль, перец)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000,998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репчатый, масло растительное, томаты, соль, перец) 70/230	300	27,84	9,99	28,77	316,35	1006
	Компот из кураги с вишней (курага, сахар, лимон, кислота, ароматизатор)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	72,37	-
	Яблоко	137	0,55	0,55	13,43	60,83	-
Итого за обед:	979	39,84	18,81	109,42	766,33		

Компот из свежих яблок с ви́т С (яблоки, сахар, лимонная кислота, сахар, кислота)	200	0,15	0,15	12,65	52,35	608
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Банан	209	1,88	0,65	26,33	118,5	-
Итого за обед:	914	23,18	22,04	111,43	736,84	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Пи из свежей капусты, с фаршем (фарш: говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томаты, масло раст., соль йод.)	25/250	4,75	7,21	8,78	119,03	197,998	
	Тфеттели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, морковь, картофель, капуста, лук, соль йод.)	110	10,99	12,06	13,1	204,9	193	
	Гарнир каша «Забавай» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	632	
	Компот из свежих яблок с ви́т С (яблоки, сахар, лимонная кислота, сахар, кислота)	200	0,15	0,15	12,65	52,35	608	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Банан	217	1,95	0,65	27,34	123,04	-	
	Итого за обед:	1022	26,22	25,57	122,66	825,73		
	Подник	Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подсол.)	75	5,53	7,74	48,98	287,7	414
		Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за подник:	275	6,89	9,15	51,12	314,39			
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		55,41	40,1	249,02	1666,19			
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		58,72	44,11	261,43	1783,14			
День 5	Возрастная категория: 7-11 лет							
Дйно вареное I шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776		
Каша молочная овсяная ПЕРКУТЭС (крупя: геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, янгол, соль йод., масло слив.)	150/5	5,88	6,58	25,18	183,46	898		

Итого за завтрак:

Возрастная категория: 7-11 лет

599 | 28,43 | 13,77 | 100,34 | 638,88

Обед

Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, лимонная кислота, соль)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
Ежики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,72	37,98	219,36	632
Компот из сухофруктов с вит С (свекла сухофруктов, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Груша свежая	133	0,53	0,4	13,7	60,52	-
Итого за обед:	863	26,16	28,45	117,57	831	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
Ежики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	265,23	632
Компот из сухофруктов с вит С (свекла сухофруктов, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	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 свежая	138	0,58	0,42	14,21	62,79	-

Обед	Закуска порционированная (отруды свежие)	60	0,48	0,09	1,5	8,56	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное)	20/200	7,4	8,7	14,88	167,43	157,998
	Бефстроганов (говядина, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат, сметана, соль йодированная) 50/40	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,03	4,4	21,86	142,7	843
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Итого за обед:	760	28,5	33,11	74,48	709,85	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (отруды свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное)	20/250	9,08	10,68	18,26	205,48	157,998	
	Бефстроганов (говядина, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат, сметана, соль йодированная) 55/50	105	15,94	22,68	5,82	291,14	551	
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная)	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	-	
	Итого за обед:	857	32,38	39,01	75,85	784		
	Подлинник	Хачапури «Школьник» (мясо свиное-печеное, масло подсолнечное, яйцо перепелиное, сыр российский, картофель, соль йодированная)	75	8,9	6,21	28,25	204,51	68
	Итого за подлинник:	Чай с лимоном (чай сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		1605	62,06	77,31	199,97	1565,87	

Обед	Рассольник Ленинградский с фрикадельками мясными фрикадельками для супа, лук, картофель, морковь, лук репа, болгарский перец, масло подсолн. (суповый соус), соль йод.	20/200	3,7	6,86	7,438	134,07	167,1067
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репа, масло подсолн., томат паста, мука пшениц., соль йодир.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,88	0,23	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Итого за обед:	830	27,93	28,4	93,85	742,71	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник Ленинградский с фрикадельками	30/250	4,5	8,36	17,5	163,22	167,1067
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репа, масло подсолн., томат, мука пшениц., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Итого за обед:	942	30,26	31,19	101,43	807,4	
	Подливка Булочка «Изюминка» (мука пш., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи пресс., изюм)	100	7,67	7,25	52,99	307,89	346
	Итого за подливку:	279	9,07	7,65	75,79	408,29	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		60,96	62,04	288,15	1852,81		
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		63,55	65,21	300,83	1942,43		
День 9	Возрастная категория: 7-11 лет						

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982	
	Уха Рыбацкая (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 панировочные, батон, молоко, масло подсолнечное, соль йод., соус красный острый) 90/30	120	11,65	18,34	14,28	268,75	1042	
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнечное, вода, масло сл., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	249,95	629	
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (сочесь сухофруктов,	200	0,37	0	19,35	80,48	611а	
	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	861,99		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)		25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17	
Зразы Ленивые из говядины с соусом красным (Говядина, яйцо, сухари панировочные, батон, молоко, масло подсолнечное, соль йод., соус красный острый) 90/30		120	11,65	18,34	14,28	268,75	1042	
Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнечное, вода, масло сл., соль йод.)		180	4,1	16,9	37,35	317,93	629	
Компот из смеси сухофруктов с вит С (сочесь сухофруктов,		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	-	
Итого за обед:		921	26,15	45,96	112,3	967,41		
Подлинник		Ватрушка «Королевская» (ягоды, яйцо, мука пшеничная, сахар, ванилин, масло сливочное)	80	11,18	10,34	31,8	219,96	397
		Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603

Итого за обед:		788	23,44	40,93	92,85	833,38	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (отрусы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Котлета мясная с соусом красным олов. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сахар панир, яйцо, масло раст., соус красный олов.) 90/30	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
	Компот из яблок с витамином С (яблоко, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный гидролированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		915	27,33	47,2	107,14	962,73	60
	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., дрож. мясной с твоем, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	663
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	
Итого за полдник:		275	10,35	8,98	36,75	270,32	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			13,32	9,5	68,78	1187,62	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			12,76	9,49	63,95	1825,2	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Ябло вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	160/5	6,45	6,22	31,87	209,14	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 20/30	50	5,71	4,06	19,13	135,91	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		655	25,06	22,95	73,9	603,08	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	760
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,82	7,44	38,63	253,63	575

Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	
Банан	230	2,07	0,69	28,98	130,41	
Итого за завтрак:	746	22,12	26,33	87,02	673,54	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа геркулес, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсол., соль йод.)	10/200	3,99	5,65	13	118,86	167,998
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло слив., соль) 90/5	95	15,39	12,14	1,16	175,47	995
	Пюре картофельное (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 йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	110	0,44	0,44	10,78	48,84	-
	Итого за обед:	833	26,99	23,59	80,26	641,32	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа геркулес, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсол., соль йод.)	15/250	5,03	7,13	16,41	149,99	167,998
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло слив., соль) 90/10	100	16,2	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 йодированный	35	2,63	0,33	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-

Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет	7,045	7,815	32,836	216,443	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет	9,733	12,816	32,532	282,866	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет	11,213	8,452	46,328	307,164	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	8,271	9,511	34,962	258,531	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	8,777	11,571	22,594	229,794	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше	7,9653	11,058	47,051	321,743	