



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

«Утверждено»
 Генеральный директор
 МКП «Исродской компания»
 Школьного питания»
 Шахова А.М.

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

Неделя 4

День 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Яйцо вареное	1 шт.	5,08	1,6	0,28	62,84	776
Каша молочная кукурузная с маслом (грубого помола) 100 г (с сахаром, соль, ваниль, масло слив.)	150,5	5,81	4,48	33,01	211,38	623
Бутерброд с сыром (салат сыр)	14,31	5,13	8,66	17,21	122,82	868
Какао-напиток (какао порошок, вода, сахар)	200	1,52	1,67	13,22	75,19	986
Банан	250	2,25	0,75	31,5	141,75	-
Итого за завтрак:	690	19,6	15,16	97,22	603,68	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Яйцо вареное	1 шт.	5,08	1,6	0,28	62,84	776
Каша молочная кукурузная с маслом (грубого помола) 100 г (с сахаром, соль, ваниль, масло слив.)	190,10	6,85	5,78	43,18	260,1	623
Бутерброд с сыром (салат сыр)	12,31	4,91	3,39	16,45	116,88	868
Какао-напиток (какао порошок, вода, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Банан	252	2,25	0,76	31,5	142,58	-
Итого за завтрак:	735	20,93	16,3	106,88	657,89	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Шипто - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа пшеничная, лук репчат., морковь, капуста св., масло подсолнеч., соль йодир., токарт., пахта)		15200	4,03	6,26	6,26	6,26	6,26	6,26	6,26	6,26	6,26
Хлебцы рыбные с соусом белым (карбидина, хлеб пшенич., молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., соус.) 80/20		100	13,2	7,79	6,07	6,07	6,07	6,07	6,07	6,07	6,07
Рис отварной (рис, вода, соль йод.)		150	3,6	4,78	36,44	203,23	552	743,979	552	663	
Чай с сахаром (чай, сахар)		200	0	0	9,08	36,32					
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9					
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	58,68					
Груша свежая		141	0,56	0,42	14,52	64,16					368
Итого за обед:		866	26,22	19,91	98,75	679,15					
Возрастная категория: 12 лет и старше											
Шипто - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа пшеничная, лук репчат., морковь, капуста св., масло подсолнеч., соль йодир., токарт., пахта)		20/250	5,82	7,86	6,86	121,4	154,998				
Хлебцы рыбные с соусом белым (карбидина, хлеб пшенич., молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., соус.) 90/20		110	14,52	8,57	6,68	161,91	743,979				
Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)		180	4,33	5,74	43,73	243,88	552	663			
Чай с сахаром (чай, сахар)		200	0	0	9,08	36,32					
Хлеб пшеничный йодированный		36	2,7	0,36	18,36	87,48					
Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	13,86	68,46					
Груша свежая		140	0,56	0,42	14,42	63,7					368
Итого за обед:		971	30,24	23,37	112,99	783,15					
Подливка Кокрок «Мальши» (курица, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)		70	6,75	9,73	38,74	269,51	696				
Чай с молоком (чай, молоко)		200	1,36	1,41	2,14	26,69	603				
Итого за подливку:		270	8,35	11,55	42,37	296,2					
Итого за день I. Возрастная категория: 7-11 лет											
Итого за день I. Возрастная категория: 12 лет и старше											
			59,52	51,22	262,24	1737,24					

Возрастная категория: 7-11 лет

Фрикаделька из индейки с соусом красным (фарш индейки, хлеб пш., лук репч., соль, под. молоко, соус кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль под.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Бисквит лимонный (мука, яйцо, масло слив., сахар, соль под., молоко)	90	4,63	11,03	48,38	249,39	328
Итого за завтрак:	577	27,61	19,43	94,84	602,73	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Фрикаделька из индейки с соусом красным (фарш индейки, хлеб пш., лук репч., соль, под. молоко, соус кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль под.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
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	-
Бисквит лимонный (мука, яйцо, масло слив., сахар, соль под.)	100	5,21	11,88	51,2	288,21	328
Итого за завтрак:	630	28,79	21,58	100,98	668,95	

Возрастная категория: 7-11 лет

Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, картофель, лук репч., морковь, томат паста, чеснок, соль, бульон)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998
Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль под., масло раст., масло слив.) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246a
Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль под.)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-

Хлеб ржаной	26	1,72	0,32	10,3		89,89	
Яблоко свежее	169	1,08	0,08	10,28		12,11	
Итого за обед:	940	24,76	34,98	97,72		804,65	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., котлета домашняя с соусом, (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив.) 90/30	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1090,998
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, Масло слив., соль йод.)	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Итого за обед:	183	0,73	0,73	17,93	81,25	-
	Плюшка "Эстонская" с сыром (песто слибное дрожжевое, сыр, Масло слив.)	1043	26,97	37,59	108,83	881,47	
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Итого за полдник:	200/4	0,04	0	9,19	36,92	432

Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет	279	8,5	11,72	37,6	290,02	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		60,87	66,13	230,16	1697,4	
День 3		64,26	70,89	247,41	1840,44	

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., Масло слив.)	100/10	3,61	4,57	18,85	130,95	898а
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, яйцо, Масло слив., сметана, ваниль, манная, соль)	70/20	12,09	8,99	25,8	232,39	183
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	106б
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Мандарин	125	1	0,25	9,38	43,75	-
	Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		18,85	17,93	67,93	415,56	

Итого за завтрак:

563

21,08

18,12

77,72

558,16

Возрастная категория: 12 лет и старше

Каша молочная ячневая с маслом (крупя, ячмень, молоко, сахар, соль, вод., масло слив.)	120/10	4,27	5,4	22,27	154,76	898а
Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль)	90/30	16,11	11,98	34,39	309,85	183
Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	186б
Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
Мандарин	164	1,31	0,33	12,3	57,4	-
Итого за завтрак:	635	24,78	19,05	92,28	639,69	

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
Тфтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30.	115	8,2	10,01	11,54	169,1	193
Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль) (кол.)	170	5,25	4,78	40,3	225,24	310
Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
Итого за обед:	828	23,49	23,75	111,39	753,24	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
Тфтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30.	115	8,2	10,01	11,54	169,1	193

Обед											
Грибы жареные с картофелем, маслом, сметаной		200	0,17	5,03	27,41	204,09	379				
Компот из кураги с витаминном С (сироп, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)		200	0,99	0,06	18,36	77,94	669				
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-				
Хлеб ржаной		23	1,52	0,28	9,11	44,99	-				
Итого за обед:		940	25,49	26,58	120,77	824,26					
Поддник											
Ватрушка с творогом (масло пш. творог, масло сл., сахар, яйцо-дрожжи, соль йод., масло раст.)		75	10,42	5,14	30,2	208,74	322				
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)		200	0	0	9,08	36,32	663				
Итого за поддник:		275	10,42	5,14	39,28	245,06					
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			54,99	47,01	228,39	1556,46					
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,69	50,77	252,33	1709,01					
День 4											
Возрастная категория: 7-11 лет											
Завтрак											
Виточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, масло сливочное.)		100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046				
Нюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)		150	3,09	4,47	20,1	132,99	371				
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)		200	0,21	0,07	13,13	53,99	667				
Хлеб пшеничный йодированный		25	1,88	0,25	12,75	60,75	-				
Груша свежая		149	0,6	0,45	15,35	67,8	368				
Итого за завтрак:		624	21,61	13,62	70,34	490,26					
Возрастная категория: 12 лет и старше											
Завтрак											
Питочки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, масло сливочное.)		100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046				
Нюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)		180	3,71	5,36	24,12	159,59	371				
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)		200	0,21	0,07	13,13	53,99	667				
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-				

Группа свежая		167	0,66	0,5	1,2	75,93	2,68
Итого за завтрак:		743	22,67	14,61	78,76	537,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед		60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
Закуска порционированная (помидоры свежие)							
Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репчат., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)		15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
Гуляш мясной (говядина, лук репчат., томат паста, масло раст., мука (соль йод.) 50/50		100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)		150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)		200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной		27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
Итого за обед:		782	26	23,5	98,03	707,63	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед		100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
Закуска порционированная (помидоры свежие)							
Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репчат., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)		20/250	5,13	7,27	16,72	172,82	167/998
Гуляш мясной (говядина, лук репчат., томат паста, масло раст., мука (соль йод.) 50/50		100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)		180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)		200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
Хлеб пшеничный йодированный		27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		897	27,88	25,76	105,02	783,42	

Подлинник	Проломки печенье с маслом и рисом (пшеница, фарин, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	75	9,2	8,88	28,79	226,78	69
	Чай с лимонном (чай, сахарозаменитель)	200/4	0,01	0	9,79	36,92	432
Итого за подлинник:		279	10,37	18,01	56,3	253,47	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			57,98	55,13	224,67	1451,36	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,92	58,38	240,08	1574,09	
День 5							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (полигидры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за завтрак:		570	19,69	16,41	63,06	497,87	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (полигидры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за завтрак:		622	20,63	17,3	68,45	535,54	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Закуска порционная (огурцы свежие)		70	0,56	0,07	1,75	9,87	982

		Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, лук, морковь, лук репчатый, масло раст., говядина)	20	2000	8,64	7,28	14,64	16,08	187,928	
Обед	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.)	75/30	105	14,86	15,83	8,35	235,31	209		
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)		150	4,28	3,83	29,57	169,79	585		
	Компот из сухофруктов с вит С (свекла сухофруктов, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)		200	0,57	0	19,55	80,48	611а		
	Хлеб пшеничный йодированный		31	2,33	0,31	15,81	75,33	-		
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	58,68	-		
	Итого за обед:		806	33,22	27,85	101,54	789,54			
	Возрастная категория: 12 лет и старше									
		Закуска порционная (огурцы свежие)		100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
		Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло раст., говядина)		30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157/998	
		Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.)	75/30	105	14,86	15,83	8,35	235,31	209	
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)		180	5,13	4,59	35,48	203,74	585		
	Компот из сухофруктов с вит С (свекла сухофруктов, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)		200	0,57	0	19,55	80,48	611а		
	Хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,2	10,2	48,6	-		
Итого за обед:			885	33,85	30,2	94,69	785,97			
Полдник	Булочка «Неженка» (крупа пшени, дрожжи пресс, молоко, яйцо, соль, сахар, сахар-песок, масло слив., масло раст., молоко сухое, сахар Пудра.)		75	6,34	6,1	44,18	256,98	324		
	Молоко питьевое		200	5,34	4,8	9,4	102,16	106		
Итого за полдник:			275	11,68	10,9	53,58	359,14			
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет										
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше										
Неделя 1				66,16	58,4	216,72	1680,65			
День 6										

Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за завтрак:		1 шт.	200	17,29	22,42	71,15	555,57			
Итого за завтрак:										
Возрастная категория: 12 лет и старше										
Завтрак	Йогурт ванильное	1 шт.	1,82	1,67	13,22	75,19	986			
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль, йог., масло слив.)	150.5	5,88	6,58	25,18	183,36	8984			
	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб Радченко, масло сл, хлеб (шар), йог.)	17.10.1930	7,35	12,5	13,66	196,57	893			
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19				
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2				
	Итого за завтрак:	654	17,29	22,42	71,15	555,57				
	Итого за завтрак:									
Возрастная категория: 7-11 лет										
Завтрак	Йогурт ванильное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337			
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль, йог., масло слив.)	190/10	7,77	5,13	33,48	211,17	8984			
	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб Радченко, масло сл, хлеб (шар), йог.)	16.10.1931	1,37	2,98	0,88	35,82	-			
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	2,16	5,36	14,38	114,39				
	Десерт фруктовый	1/100	1,82	1,67	13,22	75,19	986			
	Итого за завтрак:	692	18,2	19,74	62,24	499,41				
	Итого за завтрак:									
Возрастная категория: 12 лет и старше										
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя, розлтон, лук репч., морковь, масло раст. соль, йодир)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694,998			
	Котлета Нежная с соусом крас. осн (говядина, свиная, молоко, хлеб пш йодир, лук репч., яйцо, сухари панир, масло подсолнечн) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	2254,370			
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, йод)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632			
	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 БХТ	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-			
	Мандарин	131	1,05	0,26	9,83	45,85	-			
	Итого за обед:	827	26,59	29,46	103,49	785,4	-			
	Итого за обед:									
	Возрастная категория: 12 лет и старше									
Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш, лапша домашняя, розлтон, лук репч., морковь, масло раст. соль, йодир)	30/250	4,47	7,21	13,36	137,3	694,998				

Получена информация с датой ввода: 08.11.2018
 Номер документа: 80/30

Объем	110	12,2	18,1	33,7	218,7	224,370
Гарнир каша гречневая расщипчатая (соль, растительное масло, сливочное масло, соль, вода)	200	8,26	6,32	80,64	292,48	652
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	30	2,05	0,37	12,28	60,64	-
Мандарин	158	1,26	0,32	11,85	55,3	-
Итого за обед:	962	31	32,74	130,26	940,76	-

Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слабое дрожжевое, сыр, масло слив.)	80	9,22	12,59	30,07	270,42	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:	275	9,26	12,59	39,26	307,34	-	

Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет	53,14	64,47	213,9	1648,31	-
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше	58,46	65,07	231,76	1747,51	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак		100	17,27	11,38	14,81	230,74	973/370
Биточки руголенные из индейки с маслом (филе куриное, хлеб, сахар, соль, йод, масло раст., томатная паста, вода, мука)		90/10					
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль, йодир)		150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
Чай с сахаром (чай, сахар)		200	0	0	9,08	36,32	663
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Банан		238	2,14	0,71	29,99	124,95	-
Итого за завтрак:		658	25,19	16,12	93,65	610,4	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Биточки руголенные из индейки с маслом (филе куриное, хлеб, сахар, соль, йод, масло раст., томатная паста, вода, мука)	90/10	100	17,27	11,38	14,81	230,74	973/370
--	-------	-----	-------	-------	-------	--------	---------

Завтрак

Перловая отварная (соль, специи, морковь, лук репчатый)	180	5,33	4,50	22,28	2,673	2,673	165,998
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	4,08	36,32	36,32	669,66
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	19,2	48,6	48,6	-
Банан	265	2,39	0,8	33,39	150,26	150,26	-
Итого за завтрак:	736	26,29	16,97	102,96	669,66	669,66	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репчатый, томат паста, масло растительное)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	111,07	165,998
Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, сушеный панир, масло растительное, масло сливочное) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	222,47	251,1
Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное) 90/10	180	3,71	5,36	24,12	159,59	159,59	371
Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	77,94	669,66
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	72,9	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	58,68	-
Яблоко свежее	167	0,67	0,67	16,37	74,15	74,15	-
Итого за обед:	890	27,77	26,75	106,24	776,8	776,8	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репчатый, томат паста, масло растительное, соль йод)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	141,36	165,998
Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, сушеный панир, масло растительное, масло сливочное) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	234,18	251,1
Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное) 90/10	180	3,71	5,36	24,12	159,59	159,59	371
Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	77,94	669,66
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	72,9	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	58,68	-

Итого за обл:		165	9,00	41,00	109,48	817,91	-
Подлик	Булочка с повидлом Обычная (овсян. сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль, ваниль, повидло)	75	4,74	2,57	42,16	209,04	340
	Молоко питьевое в пу	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за подлик:		279	9,04	8,035	51,56	314,6	-
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			65,62	60,575	225,03	1681	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			71,98	65,975	239,3	1838,67	
День 8							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступенным	160/30	22,06	10,61	53,29	396,88	187
	МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, сухая рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ступенное молоко)						
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Яблоко свежее	188	0,75	0,75	18,42	83,47	-
Итого за завтрак:		585	26,27	12,75	97,58	610,18	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступенным	180/30	24,38	11,73	58,91	438,66	187
	МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, сухая рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ступенное молоко)						
	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 свежее	182	0,73	0,73	17,84	80,81	-
Итого за завтрак:		597	28,5	13,84	102,11	646,87	-

Возрастная категория: 7-11 лет							
Закуска порционная (помидоры свежие)		70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/200	6,55	8,53	14,54	161,15	6981067

Обед		55,210	27,1	22,9	52,5	525,9	10,4
Плов из индейки с овощами (пшеница, лук, морковь, лук репчатый, морковь, лук репчатый, помидоры свежие)							
Компот из сухофруктов с вит С (сладкий перец, сахар, яблоко, груша, лимон, апельсин)		200	0,57	0	19,55	80,48	6118
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной		19	1,25	0,23	7,52	37,16	-
Итого за обед:		795	37,75	32	106,82	866,28	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед							
Закуска порционная (помидоры свежие)		105	1,16	0,21	3,99	22,47	982
Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль по вкусу)		20/250	8,03	10,47	17,85	197,77	698/1067
Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль по вкусу)		60/220	28,64	24,19	55,31	553,56	1041
Компот из сухофруктов с вит С (сладкий перец, сахар, лимон, апельсин, яблоко)		200	0,57	0	19,55	80,48	6118
Хлеб пшеничный йодированный		34	2,55	0,34	12,34	82,62	-
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		985	42,93	35,57	125,92	995,58	
Полдник		75	10,33	8,98	27,67	234	60
Пирожки печеные с маслом, луком (тесто слоёное, фарш мясной с луком, яйцо, масло растительное)							
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)		200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	10,33	8,98	36,75	270,32	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			64,39	48,48	240,57	1657,3	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			68,44	51,88	248,34	1735,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Колобки «Приморье» с соусом белым (тортоса, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соус белый) 80/30		110	14,51	10,11	6,41	174,61	256

Завтрак		150	2,89	4,77	20,11	132,90	571
Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2% жирности, соль)							
Чай черный (чай, вода)		200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Хлеб пшеничный йодированный		24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, соль, соль йод.)		60	5,8	17,5	41,74	247,66	385
Итого за завтрак:		533	25,39	32,36	80,52	614,91	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак		115	15,17	10,57	6,7	182,55	256
Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый) 85/30							
Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2% жирности, соль йод.)		180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
Чай черный (чай, вода)		200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Хлеб пшеничный йодированный		25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, соль, соль йод.)		60	5,8	17,5	41,74	247,66	385
Итого за завтрак:		560	26,75	33,72	85,34	651,88	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед		10/200	3,63	5,51	6,7	90,9	197,998
Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)							
Пшеница мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшот., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный оев.)		120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)		150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
КОМПОТ из яблома с ВИТ С (ябл., сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)		200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Банан		236	2,12	0,71	29,74	133,81	-

Итого за обед:

897

26,61

32,21

123,87

891,7

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томаты, масло раст., соль, фол.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197,998	
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядины, свиные, хлеб пшенич., соль фол., специи паприк, яйцо, масло раст., соус красный соус)	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055	
	Перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль, фол.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585	
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Банан	258	2,32	0,77	32,51	146,29	-	
	Итого за обед:	1010	27,94	34,5	129,37	939,8	603	
	Поддник	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 поддник:	275	6,89	9,15	51,12	314,39	603		
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		70,03	73,51	238,46	1795,58			
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		75,21	77,08	257,56	1924,88			
День 10								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Пудинг из говядины с соусом красным основ. (говядина, яйцо, молоко, соль фол., масло слив., соус крас.)	105	16,2	16,78	2,45	211,31	804,370	
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло слив., соль фол.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552	
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а	
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	53,52	-	
Итого за завтрак:	575	23,61	23,43	84,36	616,29	-		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Пудинг из говядины с соусом красным основ.	120	18,51	19,18	2,8	257,87	804,370		
Итого за завтрак:	804/40							

Закупка		200	4,81	0,38	40,57	270,00	532
Рис отварной (вареный, д.к.ч., м.к.с.г.п.п., соль, йод)		200	4,81	0,38	40,57	270,00	532
Комплект из сухих фруктов с вкл. С (картофель, морковь, лук)		200	0,57	0	14,55	80,28	1110
Хлеб пшеничный йодированный		31	2,33	0,31	13,81	75,33	-
Итого за закупку:		620	26,22	25,87	86,75	684,66	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за обед:		790	32,97	29,11	89,11	750,11	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Итого за обед:		275	6,3	6,2	66,6	350,18	-
Итого за подлинник:		1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	332
Подлинник		75	4,9	5,8	43,8	249,78	332
Итого за подлинник:		275	6,3	6,2	66,6	350,18	-
Итого за обед:		953	36,72	32,07	100,99	839,41	-
Вулочка Гребешок с повидлом (лука, сахар-песок, дрожжи, молоко т.п., яйцо, сахар-песок, повидло)		75	4,9	5,8	43,8	249,78	332
Сок фруктовый в потребительской упаковке		1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Хлеб ржаной		25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		26	1,95	0,26	13,26	63,18	431
Хлеб пшеничный йодированный		26	1,95	0,26	13,26	63,18	431
Итого за обед:		200/4	0,04	0	9,19	36,92	307
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)		200/4	0,04	0	9,19	36,92	307
Итого за обед:		200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод)		200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
Итого за обед:		120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук)		120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
Итого за обед:		25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998
Картофель, горох, морковь, лук, перец, соль йодир., масло растит.)		25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998
Итого за обед:		100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Закуска порционная (огурцы свежие)		100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Итого за обед:		60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
Закуска порционная (огурцы свежие)		60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
Итого за обед:		20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук, перец, соль йодир., масло растит.)		20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
Итого за обед:		120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук)		120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
Итого за обед:		160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод)		160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
Итого за обед:		200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)		200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за обед:		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за обед:		23	1,32	0,28	9,11	44,99	-
Хлеб ржаной		23	1,32	0,28	9,11	44,99	-
Итого за обед:		790	32,97	29,11	89,11	750,11	-

Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет	39,27	35,31	155,71	1100,29	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше	70,96	72,77	296,96	2129,39	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет	22,734	18,982	83,044	576,005	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет	28,538	27,952	103,696	780,45	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет	9,116	10,2275	47,442	300,072	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	23,521	18,5	86,365	603,928	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	30,786	31,065	114,61	863,284	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше	7,9653	11,058	47,051	321,743	