



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

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

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

Возрастная категория: 7-11 лет

День 1								
Неделя 4 (1 смена)								
Завтрак	Ййцо вареное перепелиное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776	
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль, йод, масло слив.)	170/10	5,91	7,47	30,84	214,29	989	
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр) 20/28	48	5,48	3,9	18,36	130,48	868	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-	
Итого за завтрак:			5,43	15,45	14,71	81,51	520,31	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак								
Сок фруктовый в потребительской упаковке		1200	1,4	0,4	22,8	100,4		
Итого за завтрак:			2,00	1,4	0,4	22,8	100,4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Ййцо вареное перепелиное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль, йод, масло слив.)	200/10	6,9	8,72	35,98	250	989
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр) 23/38	61	6,97	4,96	23,33	165,81	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:			586	17,93	17,02	91,62	591,35

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Ци по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	6,03	8,15	7,11	125,89	154/998
	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., масло сл.) 95/10	105	18,3	13,15	7,18	220,23	743
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	253,88	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Итого за обед:	829	33,19	27,74	96,32	777,62	-
	Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет	743	16,85	15,11	104,31	620,71	
	Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше	1415	51,12	44,76	187,94	1368,97	

День 2

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус красн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, вод.)	160	6,61	5,06	40,51	233,98	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:	689	23,43	17,42	89,76	609,5		

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад	30	0,03	0	23,82	95,4	-
	Итого за завтрак:	30	0,03	0	23,82	95,4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус красн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038	

Завтрак	Гарнир каша Гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	220	9,09	6,95	55,7	311,73	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:	760	26,74	19,42	110,56	713,98		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	67,2	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук реп., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	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	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
	Итого за обед:	943	27,42	36,82	103,63	855,5	

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

Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 100/10	110	4,17	4,67	17,87	130,2	898
	Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко ступл.) 70/20	90	12,09	8,99	25,8	232,39	183
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-

Груша свежая	185	0,74	0,56	19,06	84,18	-
Итого за завтрак:	605	20,01	15,55	85,54	562,02	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 120/10	130	4,93	5,52	21,12	153,87	898
	Пудинг из творога со ступеным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко ступц.) 80/20	100	13,43	9,98	28,66	258,21	183
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Груша свежая	184	0,74	0,55	18,95	83,72	-
Итого за завтрак:		634	22,11	17,38	91,54	611,05	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбачка (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	11,49	12,61	13,7	214,21	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Итого за обед:	920	27,9	28,62	115,75	832,15	
	Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет	805	21,41	15,95	108,34	662,42	
	Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше	1554	50,01	46	207,29	1443,2	

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Виточки рыбные по-домашнему с соусом белым (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, соус) 90/30	120	15,38	6,32	10,13	158,91	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	371
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Кекс столичный (кондитерский цех)	60	2,03	10,63	26,58	213,55	847
Итого за завтрак:	563	22,44	21,95	78,96	606,53		

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Груша свежая	132	0,53	0,4	13,6	60,06	-
Итого за завтрак:		132	0,53	0,4	13,6	60,06	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Виточки рыбные по-домашнему с соусом белым (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, соус) 90/30	120	15,38	6,32	10,13	158,91	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	220	4,53	6,56	29,48	195,05	371
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Кекс столичный (кондитерский цех)	60	2,03	10,63	26,58	213,55	847
Итого за завтрак:	631	24,27	23,82	91,08	679,16		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., 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.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	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	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Йодированное свежее	166	0,66	0,66	16,27	73,7	-

Итого за обед:

	996	29,04	26,91	127,22	867,3	
--	-----	-------	-------	--------	-------	--

Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет

	695	22,97	22,35	92,56	666,59	
--	-----	-------	-------	-------	--------	--

Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше

	1627	53,31	50,73	218,3	1546,46	
--	------	-------	-------	-------	---------	--

День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	70	1,12	0,28	10,01	47,04	984
Стрипы из индейки с соусом красным ост. (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив, соус кр.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073/370
Перловая отварная (крупа перловая, масло растит., масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
Компот из кураги и изюма с витамином С (курага, изюм, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,54	0,24	19,71	83,16	612
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за завтрак:	565	25,95	17,72	83	595,18	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Йодированное	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

Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	80	1,28	0,32	11,44	53,76	984
Стрипы из индейки с соусом красным ост. (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив, соус кр.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073/370
Перловая отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
Компот из кураги и изюма с витамином С (курага, изюм, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,54	0,24	19,71	83,16	612
Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за завтрак	613	27,56	18,6	94,42	655,29	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	115	1,27	0,23	4,37	24,61	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Итого за обед:	943	35,66	36,07	105,82	890,53	
	Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет	756	26,71	18,48	101,72	679,98	
	Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше	1556	63,22	54,67	200,24	1545,82	
Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,88	6,58	25,18	183,46	898а
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл, хлеб пшен. йод.) 15/9/35	59	7,61	12,94	14,14	203,47	893
	Кофейный напиток эспрессо (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:	554	20,68	25,45	71,21	596,62	-	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мандарин	171	1,37	0,34	12,83	59,85	-
	Итого за завтрак:	171	1,37	0,34	12,83	59,85	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,59	8,49	32,49	236,72	898а

Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл, хлеб пшеница) 14/10/27	51	6,58	11,19	12,23	175,88	893
	Кофейный напиток элаковий (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		591	21,36	25,61	76,61	622,29	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш, лапша домашняя роулитон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694/998
	Котлета Нежная с соусом крас. оси (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. йодир, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	2258/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	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	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	161	1,29	0,32	12,08	56,35	-
	Итого за обед:	1011	31,23	32,73	130,09	939,85	-

Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше	1602	52,59	58,34	206,7	1562,14	
---	-------------	--------------	--------------	--------------	----------------	--

День 7

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Биточки рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сахар, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, масло слив., соль йодир., лук, морковь, томат)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Груша свежая	159	0,64	0,48	16,38	72,35	-
Итого за завтрак:	639	26,12	20,95	71,96	580,76		

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Яблоко	206	0,82	0,82	20,19	91,46	
Итого за завтрак:		206	0,82	0,82	20,19	91,46	

Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Биточки рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973/370		
	Перловка с овощами (крупа перловая, масло слив., соль йодир., лук, морковь, томат)	200	5,78	18,82	38,86	347,94	309		
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-		
	Груша свежая	168	0,67	0,5	17,3	76,44	-		
Итого за завтрак:	698	27,59	25,67	82,59	671,83				
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Обед	Борщ из свежей капусты с картошкой, с фаршем (говядина, картошка, капуста, свежая, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998		
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло слив) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251а		
	Щурце картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371		
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислоты)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-		
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-		
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-		
Итого за обед:	971	29,6	29,01	108,41	813,21				
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет	845	26,94	21,77	92,15	672,22				
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше	1669	57,19	54,68	191	1485,04				
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступшенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ступшенное молоко)	160/30	22,06	10,61	53,29	396,88	187		
	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:	604	26,27	12,75	97,58	610,18				
Возрастная категория: 7-11 лет									

Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ступенное молоко)	180/30	24,38	11,73	58,91	438,66	187
	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:		617	28,5	13,84	102,11	646,87	
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 реп., масло раст., соль йод.)	20/250	8,03	10,47	17,85	197,77	698/1067
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/220	28,64	24,19	55,31	553,56	1041
	Компот из сухофруктов с вят С (смесь сухофруктов, сахар, лимон-кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		919	42,93	35,57	125,92	995,58	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		804	27,67	13,15	120,38	710,58	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1536	71,43	49,41	137,68	1642,45	
День 9	Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 85/10	95	13,13	7,42	7,62	129,83	651
	Рис отварной (рис, масло слив. соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	198,78	552
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Роталик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	2,8	12,5	31,74	204,66	385	
Итого за завтрак:		548	22,44	25,39	95,09	614,79	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Второй завтрак	Груша свежая	132	0,53	0,4	13,6	60,06	
Итого за завтрак:		132	0,53	0,4	13,6	60,06	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 95/10	105	14,52	8,2	8,43	165,6	651
	Рис отварной (рис, масло слив, соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	2,8	12,5	31,74	204,66	385
	Итого за завтрак:		573	23,94	26,76	98,21	683,51

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масла раст., соль йод.)	30/250	4,84	7,34	8,94	121,2	197/998
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из яблок с вит С (ябло, 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	30	1,98	0,36	11,88	58,88	-
Итого за обед:	Груша	178	0,71	0,53	18,33	80,99	
		1018	28,37	35,17	124,61	928,52	

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		1591	52,31	8,41	222,82	1612,03	
---	--	-------------	--------------	-------------	---------------	----------------	--

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлета из конины и свинины с соусом красным (конина, свинина, яйцо, сухарь паниров., соль йод., лук, морковь, чеснок, масло слив, соус крас.) 85/30	115	12,47	20,08	5,37	208,1	765/370
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив, соль йодир.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-

	Яблоко	148	0,59	0,59	14,5	65,71	
Итого за завтрак:		638	20,14	25,14	87,73	613,78	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад желейный	30	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		30	1,4	0,4	22,8	100,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Котлета из конины и свинины с соусом красным (конина, свинина, яйцо, сухарь паниров., соль йод., лук, морковь, чеснок, масло слив. соус крас.) 90/30	120	13,23	22,13	5,6	221,5	804,370
	Парнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
Завтрак	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко	144	0,58	0,58	14,11	63,94	
Итого за завтрак		674	22,19	28,07	97,23	677,31	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	115	1,27	0,23	4,37	24,61	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	30/250	9,42	11,08	18,94	213,09	157/998
Обед	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед:		989	37,15	34,18	112,07	904,34	
Итого за День 10. Возрастная категория: 7-11 лет		668	21,54	25,54	110,53	714,18	
Итого за День 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		1663	59,34	62,25	209,3	1581,65	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		594,8	22,293	19,703	84,234	590,967	
Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11 лет		149,2	0,964	0,432	19,396	85,323	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		637,7	24,219	21,619	93,597	655,264	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		953,9	32,249	32,282	114,984	880,46	