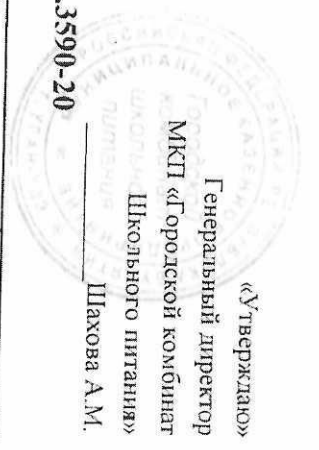




«Согласовано»
 Директор
 «13» марта 2023 г.

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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

День 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Йогурт вареное шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Боярская (шени, молоко 3,2%, сахар-песок, лимон, соль бел., масло слив.)	160	5,46	12,26	31,11	254,65	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеница) 11/23	34	2,09	5,21	13,97	111,13	778
	Кофейный напиток заварочный (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
Итого за завтрак:		1/200	6	6,4	9,4	120	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Йогурт вареное шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Боярская (шени, молоко 3,2%, сахар-песок, лимон, соль бел., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	361,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеница) 9/23	32	1,97	4,9	13,15	101,59	778
	Кофейный напиток заварочный (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
Итого за завтрак:		1/200	6	6,4	9,4	120	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томаты, капуста, чеснок, соль белая)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000-998
Итого за завтрак:		672	22,63	34,86	78,08	712,39



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.

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

Неделя 2

День 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	160	5,46	12,26	31,11	254,65	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный) 11/23	34	2,09	5,21	13,97	111,13	778
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
Итого за завтрак:		634	20,14	29,6	67,37	615,27	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	361,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный) 9/23	32	1,97	4,9	13,15	101,59	778
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
Итого за завтрак:		672	22,63	34,86	78,08	712,39	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлета домашняя с соусом красным основ. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 90/20	110	11,48	18,8	10,23	256,03	246а
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	201,23	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,28	0,17	8,67	41,31	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		577	16,96	23,95	83,42	615,09	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Котлета домашняя с соусом красным основ. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	269,31	246а
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа., масло слив., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	250,98	552
	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	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		619	20,26	27,4	103,64	712,14	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук реп., соль йодир., масло раст.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Виточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухари панировочный, яйцо, соль.) 90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371

Завтрак	Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар, соль, йод.)	90	3,07	1,47	16,13	90,03	898а
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша	164	0,66	0,49	16,89	74,62	-
Итого за завтрак:		594	22,65	9,4	91,09	539,6	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Творожно – банановая запеканка со сухими молоком (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., сухари паниров., крупа манная, сметана, ступенное молоко) 100/30	130	17,55	6,47	34,92	268,11	1013
	Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар, соль, йод.)	100	3,41	1,64	17,92	100,04	898а
	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	-
	Груша	137	0,55	0,41	14,11	62,34	-
Итого за завтрак:		592	25,21	10,44	92,92	566,43	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подл., соль йод.)	25/200	4,27	6,06	13,93	127,35	167/998
	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш., лук реп., соль, йод., молоко, соус кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
Итого за обед:		160	4,94	4,5	37,93	211,99	310

Завтрак	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Печенье «Байкальское» (печенье - кондит цех)	60	4,08	14,52	37,78	298,13	328
Итого за завтрак:	537	19,64	25,62	72,43	598,94		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив соль йод, соус белый) 80/30	110	12,07	7,03	2,27	120,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Печенье «Байкальское» (печенье - кондит цех)	55	3,74	13,31	34,63	273,28	328
Итого за завтрак:	595	22,37	26,64	79,03	645,43		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	48	0,06	1,5	8,46	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, Масло подсолнечное, Масло сливочное, сайра)	10/200	4,17	7,65	12,41	135,18	17
	Бефстроганов (говядина, лук репч., Масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,21	-
Итого за обед:	738	74,51	33,62	78,17	723,11		

Возрастная категория: 12 лет и старше									
		27	6,26	7,97	0	96,74	982		
	Сыр Российский поршиями								
	Котлеты рубленые из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло с, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	16,7	4,68	13,4	162,52	973/370		
Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	190	6,86	5,15	40,28	234,9	307		
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902		
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-		
	Итого за завтрак	555	25,66	10,11	89,35	647,76			
Возрастная категория: 7-11 лет									
	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998		
	Тфтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 75/30	105	10,49	11,51	12,5	195,59	193		
Обед	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632		
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	180	0,89	0,05	16,52	70,15	669а		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-		
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,21	-		
	Банан	200	1,8	0,6	25,2	113,4			
	Итого за обед:	888	25,78	22,96	116,39	775,37			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
	Щи из свежей капусты с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998		
	Тфтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 80/30	110	10,99	12,06	13,1	204,9	193		

Итого за завтрак:

671

23,68

21,63

82,76

621,19

Возрастная категория: 7-11 лет

Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль, колтр)

15/200

3,64

5,34

10,26

105,42

694/998

Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшени., лук репч., яйца соль мол., масло сл.) 80/10

90

12,44

7,03

7,22

141,94

651

Обед

Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль мол.)

150

3,42

14,09

31,13

264,95

629

Чай с молоком (чай, молоко)

200

1,36

1,41

2,14

26,69

603

Хлеб пшеничный йодированный

30

2,25

0,3

15,3

72,9

-

Хлеб ржаной

20

1,32

0,24

7,92

39,12

-

Мандарин

143

1,14

0,29

10,73

50,05

-

Итого за обед:

848

25,57

28,9

84,7

701,07

Возрастная категория: 12 лет и старше

Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль колтр)

20/250

4,57

6,95

12,88

132,39

694/998

Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшени., лук репч., яйца соль мол., масло сл.) 90/10

100

13,83

7,81

8,03

157,71

651

Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль мол.)

180

4,1

16,9

37,35

317,93

629

Обед

Чай с молоком (чай, молоко)

200

1,36

1,41

2,14

26,69

603

Хлеб пшеничный йодированный

25

1,88

0,25

12,75

60,75

-

Хлеб ржаной

25

1,65

0,3

9,9

48,9

-

Мандарин

149

1,19

0,3

11,18

52,15

-

Итого за обед:

949

28,58

33,92

94,23

796,52

-

Полдник

Булочка Настёна (крупа пшени., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подсол.)

75

5,12

5,58

41,39

236,26

338

Молоко питьевое

200

5,34

4,8

9,4

102,16

106

Итого за полдник:

275

10,46

10,38

50,79

338,42

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

58,06

59,29

209,94

1606,33

Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше

62,72

65,93

227,78

1756,13

День 7

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томаты, паста, чеснок, соль йодированная)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репчатый, масло растительное, томаты, соль йодированная) 70/230	300	27,84	9,99	28,77	319,35	1006
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	6698
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	98,2	-
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	74,37	-
	Яблоко	137	0,55	0,55	13,43	63,83	-
Итого за обед:		979	39,84	18,81	109,42	775,33	-

Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6	314,6
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сливочное 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 день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		60,27	66,995	231,97	1770,75	1770,75	1770,75
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		65,6	73,065	261,61	1966,4	1966,4	1966,4

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло растительное, сухари панировочные, сметана, ступенное молоко) 160/30	190	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	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	599,76

Возрастная категория: 12 лет и старше

Итого за завтрак:		210	24,38	11,73	58,91	438,66	187
Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло растительное, сухари панировочные, сметана, ступенное молоко) 180/30							

Подлинник	Сочень с творогом (кура, 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	9,08	36,32	663
Итого за подлинник:		275	8,51	9,79	38,08	274,49	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			69,27	38,35	229,2	1545,1	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			76,78	42,37	247,84	1688,7	
День 9							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ежики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.) 80/30	110	9,69	12,88	7,44	181,44	222/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	117,86	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	67,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	41,03	-
	Коржик Молочный (конд цех)	75	4,29	7,53	33,36	206,37	193
Итого за завтрак:	566	19,85	25,45	91,31	614,64		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ежики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.) 80/30	110	9,69	12,88	7,44	181,44	222/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль йод.)	220	4,53	6,56	29,48	185,05	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	67,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	50,47	-
	Коржик Молочный (конд цех)	75	4,29	7,53	33,36	206,37	193
Итого за завтрак:	665	21,68	27,32	103,43	691,27		

Возрастная категория: 7-11 лет							
Рассолыник Ленинградский с фрикадельками	20/200	3,54	6,57	13,75	128,24	167/1067	
Мясными (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук)							
Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук реп., масло подсол., томат. паста, мука пшен., соль йодир.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675	
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307	

Област

Завтрак	Компот из свежих яблок и груш с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	47,6	-
	Мандарин	156	1,25	0,31	11,7	54,6	-
Итого за завтрак:		646	27,23	18,5	85,4	616,01	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Стрипы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив., соус кр.)	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073/370	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632	
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С.)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Мандарин	166	1,33	0,33	12,45	58,1	-	
	Итого за завтрак:		711	29,75	20,15	101,36	705,78	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982	
	Борщ с капустой, картофелем 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 осн. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст. соус красный осн.) 90/20	110	11,83	19,42	12,45	271,95	1055/370	
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309	
	Компот из яблок с витамином С (ябл., сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Итого за обед:		796	24	40,46	95,01	840,14	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	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

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томаты, чеснок, соль йодированная)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000,998	
	Шницель мясной с соусом красным основ (говядина, свинина, хлеб пшени., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307	
	Напиток с витаминами «Витощка» (смесь сухая «Витощка»)	200	0	0	19,4	77,6	1014	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Мандарин	140	1,12	0,28	10,5	49	-	
	Итого за обед:	880	26,24	32,44	97,21	834,68	-	
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томаты, чеснок, соль йодированная)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000,998
Шницель мясной с соусом красным основ (говядина, свинина, хлеб пшени., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный осн.) 90/30		120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055	
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное)		200	7,22	5,42	42,4	247,26	307	
Напиток с витаминами «Витощка» (смесь сухая «Витощка»)		200	0	0	19,4	77,6	1014	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
Мандарин		187	1,5	0,37	14,03	65,45	-	
Итого за обед:		1047	31,62	35,86	131,22	974,04	-	
Подник		Плюшка «Эстонская» с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло сливочное)	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 подник:	275	8,35	11,55	42,37	289,42	-		
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше								
День 2			62,6	82,27	251,67	1975,85		

Итого за обед:	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	64,38	-
Итого за обед:		897	32,22	22,29	93,36	702,86	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157/998
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сахар панировочный, яйцо, соль.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	272
	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	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	13,46	66,5	-
Итого за обед:	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Итого за обед:	1003	36,45	25,18	109,62	810,86	
	Кокрошки с мясо-картофельным фаршем (мясо, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	75	9,27	11,77	25,11	243,45	103
Полдник	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Итого за полдник:	275	10,63	13,18	27,25	270,14	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			59,81	59,42	204,03	1588,09	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			67,34	65,76	240,51	1793,14	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Творожно — банановая запеканка со сушеным		110	14,85	5,47	29,55	226,86	1013
молоком (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, Масло раст., сахар паниров.,							

Итого за обед:	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, лимонная, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а	
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68		
Итого за обед:		817	31,02	13,97	111,77	696,91		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982	
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., отруби коне., масло подс., соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167/982	
	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш., лук репч., соль йод, молоко, соус кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978	
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310	
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, лимонная, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,05	74,33		
	Итого за обед:		973	34,89	16,72	133,5	824	
	Полдник	Варушка с творогом (мука пш., творог, масло сл., сахар, айво, дрожжи., соль йод., масло раст.)	75	10,42	5,14	30,2	208,74	322
		Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	10,42	5,14	39,28	245,06		
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			64,09	28,51	242,14	1481,57		
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			70,52	32,3	265,7	1635,49		
Возрастная категория: 7-11 лет								
День 4		95	10,42	6,07	1,96	104,16	995	
Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко,								

Возрастная категория: 12 лет и старше

		Закуска порционированная (отурпы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
		Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58	17	
		Бефстроганов (говядина, лук репчатый, масло растит., мука пш., томат, чеснок, соль, лимон) \ 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	351	
		Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585	
		Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667	
		Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-	
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
Итого за обед:			869	29,68	36,49	91,16	811,73		
Полдник		Хачапури «Школьник» (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, картофель, соль йод.)	75	8,9	6,21	28,25	204,51	68	
		Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431	
Итого за полдник:			279	10,37	18,01	56,3	430		
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет				104,52	77,25	206,9	1752,05		
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше				62,42	81,14	226,49	1887,16		
День 5									
Возрастная категория: 7-11 лет									
		Сыр Российский порцидами	23	5,34	6,79	0	82,41	982	
		Котлеты рубленые из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло с., масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	16,7	4,68	13,4	162,52	973/370	
		Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив., соль йодир)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307	
Завтрак		Кисель детский «Вигошка» (вода, кисель, Вигошка.)	200	0	0	21,39	85,56	902	
		Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-	
Итого за завтрак:			522	24,66	9,31	83,5	598,77		

Обед	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислига, акорб (кислота))	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Банан	223	2,01	0,67	28,1	126,44	-
Итого за обед:		1024	28,97	26,01	132,28	879,06	
Полдник	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 полдник:		275	6,89	9,15	51,12	314,39	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			57,33	41,42	251,01	1688,53	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,52	45,27	272,75	1841,21	
Неделя 3							
День 6		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	Яйцо вареное перепелиное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	337
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	6,06	5,84	29,94	196,56	515а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшенич.)	57	6,51	4,63	21,8	154,94	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:		627	22,03	20,01	74,45	566,84	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное перепелиное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	337
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,82	7,54	38,63	253,63	515а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшенич.)	56	6,4	4,55	21,42	152,22	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	

Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш йодир, лук репч., яйцо, сухари панир, Масло подсолнечное) 80/20	100	11,36	16,5	10,45	223,77	2254,370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир)	150	4,28	3,83	25,57	165,79	585
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка», вода)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,11	38,03	-
	Банан	220	1,98	0,66	21,72	104,74	-
Итого за завтрак:	545	19,2	21,2	87,25	609,93	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш йодир, лук репч., яйцо, сухари панир, Масло подсолнечное) 80/30	110	11,36	16,5	10,45	229,83	2254,370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка», вода)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Банан	244	2,2	0,73	30,74	138,35	-
Итого за завтрак:	755	20,27	22,03	106,78	700,55	-	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир)	10/200	3,98	5,84	10,94	118,24	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир) 65/200	265	24,59	8,82	25,41	279,44	1006
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон килограмм, ванилин килограмм)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	6598
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:	717	34,63	15,89	95,81	670,85	-	

Завтрак	Кофейный напиток (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	-
Итого за завтрак:		599	28,43	13,77	100,34	638,88	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (отурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репч., айдо, сахар панир., соль йод, масло раст., соус) 90/30	120	11,6	17,92	13,92	263,34	1042/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	160	6,61	5,06	40,51	233,98	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар,	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Итого за обед:	830	27,71	31,85	114,23	854,3	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (отурцы свежие)	110	0,88	0,11	2,75	15,51	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репч., айдо, сахар панир., соль йод, масло раст., соус) 90/30	120	11,6	17,92	13,92	263,34	1042/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар,	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Итого за обед:	947	30,09	34,54	124,57	929,46	

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	-
Груша свежая	137	0,55	0,41	14,11	62,34	
Итого за обед:	862	26,2	27,54	96,14	737,15	

Возрастная категория: 12 лет и старше						
Рассолыник Ленинградский с фрикадельками	30/250	4,5	8,36	17,5	163,22	167/1067
Мясными (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат-паста, масло подсолн., душик, солен., соль бел.)						
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 сл.)	180	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	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Груша свежая	138	0,55	0,41	14,21	62,79	
Итого за обед:	958	28,84	30,84	106,58	819,2	
Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное 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 9. Возрастная категория: 7-11 лет		56,24	69,1	242,92	1759,38	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		58,62	71,79	253,26	1834,54	
День 10						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Стрипы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, соус томатный, лук репчатый, чеснок, соль бел.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073/370
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль бел.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632

Обед	Котлета мясная с соусом красным основ. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сахар панир, яйцо, масло раст. соус красный осн.) 90/20	110	11,83	19,42	12,45	271,95	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 изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:							
	920	26,81	44,88	108,69	946,02		
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слоб, 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 полдник:							
	275	10,35	8,98	36,75	270,32		
Итого за День 10. Возрастная категория: 7-11 лет							
		34,35	49,44	131,76	1110,46		
Итого за День 10. Возрастная категория: 12 лет и старше							
		66	84,7	252,02	2035,54		
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		21,849	19,571	83,153	597,485		
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		32,788	26,992	98,279	753,644		
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		9,37	10,6015	43,088	303,728		
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		24,194	20,866	91,702	657,174		
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		31,904	28,411	114,355	841,618		
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		7,9653	11,058	47,051	321,743		