



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

Утверждено:
 И.с. дирекции директор
 МКП «Городской комбинат
 Школьного питания»
 Шлякова А.М.

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	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
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из сухофруктов с лим. вкусом	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	2,5	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша свежая	176	0,7	0,55	18,13	80,08	-
Итого за завтрак:		671	18,76	25,76	81,69	633,61	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	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
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,21	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из сухофруктов с лим. вкусом	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Груша свежая	196	0,78	0,59	20,09	88,73	-
Итого за завтрак:		727	19,91	26,77	90,73	683,44	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	75	0,6	0,08	1,88	10,58	982	
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/250	5,14	4,72	18,05	135,24	698/998	
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 45/45	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307	
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон, клубника, витамин)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692 а	
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-	
	Итого за обед:	851	26,88	21,19	101,86	705,6	-	
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/250	5,14	4,72	18,05	135,24	698/998		
Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 55/55	110	12,87	13,72	3,95	190,78	550		
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307		
Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон, клубника, витамин)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692 а		
Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-		
Итого за обед:	892	28,43	23,99	96,45	715,42	-		
Подник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоёное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328	
	протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	82,67	904	
Итого за подник:	275	8,35	11,55	42,37	308	-		
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		56,69	62,31	229,55	1706,86	-		
День 2								

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	110/25	23,54	8,84	27,11	282,11	342
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Батан	203	1,83	0,61	25,38	115,1	-
Итого за завтрак:	558	27,06	9,69	62,92	447,14	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Запеканка из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари	120/25	25,28	9,49	29,12	323	342
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	58,6	-
	Батан	208	1,87	0,62	26,21	137,9	-
Итого за завтрак:	611	28,84	10,35	65,56	520,83	-	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, рис, морковь, лук репч., масло раст., томат, соль йод.)	45/150	17,79	26,77	38,52	466,23	523
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	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	-	
Итого за обед:	802	26,25	34,22	89,55	771,22	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Итого за обед:	Закуска порционная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
	(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998

Обед	Плов из говядины с овощами (говядина, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	55/160	19,62	29,52	42,47	514,04	523
	Напиток с витаминами Витпошка (вода, напиток Витпошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
793		933	27,2	36,8	87,87	791,48	
Полдник	Булочка Жаворонок (тесто слоёб., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжипрес., яйцо)	75	6,9	6,01	43,7	256	347
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Итого за полдник:	275	8,3	6,41	66,5	356,4	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		61,61	50,32	218,97	1574,76		
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		64,34	53,56	219,93	1668,71		
Доля 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш., лук реп., соль йод, молоко, масло сл.)	80/6	16,17	4,26	8,27	136,07	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Итого за завтрак:	662	25,19	10,1	94,8	570,77	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш., лук реп., соль йод, молоко, масло сл.)	80/10	16,92	4,46	8,65	142,4	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307

Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:	698	27,17	11,13	102,56	619,04	

Возрастная категория: 7-11 лет

(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль)	15/200	3,88	5,64	10,57	108,54	165/998
манка, хлеб пш. молоко, лук репч., сахара панир, масло	110	14,27	12,26	10,01	207,46	251а
Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон,кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Груша св	169	0,68	0,51	17,41	76,9	-
Итого за обед:	885	25,81	23,39	95,08	693,98	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,87	7,08	13,27	136,31	165/998
Коглета Мечта с соусом белым (минтай, свиная, манка, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир, масло растит. соул) 90/20	120	15,57	13,37	10,92	228,32	251а
Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	150,59	371
Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон,кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669

Обед

	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-	
	Груша св	197	0,79	0,59	20,29	89,64		
Итого за обед:		966	30,61	27,18	117,09	835,49		
Полдник	Булочка Гребешок с повидлом (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко т.п., яйцо, сахар-песок, повидло)	75	4,9	5,8	43,8	247		
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69		
Итого за полдник:		275	10,37	18,01	56,3	430		
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			61,37	51,5	246,18	1694,75		
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			69,15	56,32	275,95	1884,53		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	20/43	7,2	5,12	24,1	171,25	868	
	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль, йод.)	95	13,36	8,25	6,5	133,66	743	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль, йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	34,3	621	
Итого за завтрак:		538	24,46	18,49	82,94	595,99		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	21/41	7,08	5,04	23,72	168,53	868	
	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль, йод.)	90/10	14,07	8,68	6,84	161,75	743	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль, йод.)	190	4,57	6,06	46,16	257,43	552	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	34,3	621	
Итого за завтрак:		572	25,78	19,8	90,19	642,01		
Возрастная категория: 7-11 лет								
	п/к, картофель, горох, морковь, лук репч., соль, йодир., масло растит.)	10/200	5,82	8,73	14,26	158,95	157	

Обед	Хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст. соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	Перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	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	17	1,12	0,26	8,71	33,25	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за обед:	807	25,67	33,47	115,29	856,59		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	7,35	11,02	18	200,58	157
	Шницель с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст. соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	Перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,99	0,18	3,42	19,26	982
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
	Итого за обед:	867	30,12	36,8	133,46	985,51	
	Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,42	42	347,23
Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)		200/4	0,03	0	9,19	36,88	432
Итого за полдник:	279	5,61	17,42	51,19	384,11		
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			55,74	69,38	249,42	1836,69	

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

61,51

74,02

274,84

2011,63

Возрастная категория: 7-11 лет

Ййло вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль food, масло слив.)	170/10	6,83	7,64	29,24	213	898а
Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
Какао-напиток (какао порошок, молоко 1,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:	568	17,95	17,39	77,92	539,95	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Ййло вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль food, масло слив.)	190/5	7,4	8,28	31,68	230,8	898а
Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
Какао-напиток (какао порошок, молоко 1,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшен.)	10/28	3,3	0,44	22,44	106,92	-
Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:	572	19,57	18,17	87,5	591,77	

Возрастная категория: 7-11 лет

Сул-дипша домашняя с курицей (груда куриная, дипша домашняя ролтон, лук репч., морковь, масло раст. соль black)	10/200	5,42	4,78	10,1	105,1	694/1058
Коллета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сырники танир., масло подж. соль black)	110	12,5	18,15	13,7	267,15	225а/370
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль food)	150	6,2	4,74	37,98	217,36	632
Обед						

	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	21	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Банан	237	2,13	0,71	29,86	132,38	-
Итого за обед:		825	31,25	30,34	117,4	862,66	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная, лапша домашняя, болгар. лук репч., морковь, масло раст. соль йодир.)	20/250	5,42	4,78	10,1	105,1	694/1058
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сахар, сливир., масло подсол. соль йодир.)	120	13,64	19,8	14,95	292,53	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	283,6	632
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	255	2,3	0,77	32,13	124,59	-
Итого за обед:		1120	36,29	33,9	144,22	998,17	
	Булочка с повидлом Обычная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,74	2,57	42,16	209,04	340
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
Итого за полдник:		275	10,54	8,97	51,56	329,04	
	Итого за день: 5 Возрастная категория: 7-11 лет		59,74	56,7	246,88	1731,65	
	Итого за день: 5 Возрастная категория: 12 лет и старше		66,4	61,04	283,28	1918,98	
Неделя 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Котлетки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый)	80/20	13,19	9,19	5,83	138,74	27

Завтрак	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	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	-
	Банан	202	1,82	0,61	25,45	114,53	-
Итого за завтрак:		618	19,64	14,47	70,77	491,78	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый)	80/20	13,19	9,19	5,83	158,74	27
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай с лимоном. (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Банан	225	2,03	0,68	28,35	127,58	-
Итого за завтрак:		656	20,55	15,44	78,2	533,86	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998
	Фрикадельки Удлинские с соусом красным основ. (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/20	95	12,56	10,64	6,39	171,54	1038
	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 смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а

Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Йогурт свежий	119	0,48	0,48	11,66	52,84	-
Итого за обед:	819	24,48	31,32	91,73	746,6	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Шницель свежий картофель с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998
	Фрикадельки Удлинские с соусом красным основ. (говядина, молоко, лук репчат., яйцо, соус) 75/20	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репчат., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодипр.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	309
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Йогурт свежий	176	0,7	0,7	17,25	78,14	-
	Итого за обед:	996	29,62	37,19	117,18	921,97	-

Подник	Сосиска запеченная в тесте (тесто сл. сосиска, яйцо)	40/50	9,1	12,3	31	271,14	55
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663

Завтрак

Завтрак	Запеканка из творога со сливочным маслом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сметана пастер., молоко стуч.)	100/15	20,05	7,53	23,1	240,31	342
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663

Возрастная категория: 7-11 лет

	Молоко питьевое в п/у	1/200	7,21	5,42	42,41	247,26	-
Итого за завтрак:		550	29,89	13,3	92,44	608,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Завтрак						
	Запеканка из творога со сливч. молоком (творог, круше-ничная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко стучш.)	100/30	22,66	8,51	26,11	271,66	342
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Молоко питьевое в п/у	1/200	7,21	5,42	42,41	247,26	-
Итого за завтрак:		550	31,37	14,13	87,8	603,84	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Обед						
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/20	95	12,35	18,46	7,55	245,73	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	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	17	1,12	0,2	6,73	33,25	-
Итого за обед:		757	25,53	30,95	84,39	718,26	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17

Завтрак	Котлета мясо - картофельная по-хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо, сухарь панич, соль йодир., масло раст., соус красный ост.) 75/30	105	12,93	17,37	8,98	243,97	223а
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Талиток из овсянки протертой с сахаром (овсянка, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,28	0,17	8,67	41,31	-
Итого за завтрак:	592	20,31	23,33	74,05	587,38		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (отуры свежие) тассольник, ленинградский с укропом (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., отуры солен., соль сметанным)(говядина, капуста свежая лук, масло растит крупа рисовая, яйцо, мука пшеничная)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Картофель отварной (картофель, соль йод.)	10/200	3,99	5,65	13	118,86	167/998
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	110	11,83	17,07	7,79	232,11	631
	Хлеб пшеничный йодированный	160	3,06	4,14	23,79	144,69	604
	Хлеб ржаной	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
		22	1,45	0,26	8,71	43,08	-
Итого за обед:	802	23,24	27,92	91,4	709,97		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Закуска порционная (отуры свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	

Обед	Рассолылик Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., отруцы солен., соль йод.)	15/250	5,03	7,13	16,41	149,99	167/998	
	Голубцы с мясом и рисом «Ленивье» с соусом сметанным(говядина, капуста свежая, лук, масло растит крупа рисовая , яйцо, мука пшеничная , соль йодир) 70/40	110	11,83	17,07	7,79	232,11	631	
	Картофель отварной (картофель,, соль йод.)	180	3,44	4,66	26,77	162,77	604	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая 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	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-	
	Итого за обед:	906	24,84	29,94	98,15	761,46		
	Полдник	Пирожки печеные с капустой (тесто слад., капуста, лук, Масло раст.)	75	5,34	5,9	28,83	189,28	60
		Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Итого за полдник:	279	5,5	73,08	61,9	337,3		
День 9								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Биточки рулетенные из индейки с маслом (индейка, фиго, хлеб, сухари, соль йод, масло сл.) 80/5	85	16,49	6,28	11,69	169,24	973	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307	
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669	
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-	
	Груша свежая	156	0,62	0,47	16,07	70,98		
Итого за завтрак:	612	25,1	11,09	88,63	554,64			
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Биточки рулетенные из индейки с маслом (индейка, фиго, хлеб, сухари, соль йод, масло сл.) 80/5	85	16,49	6,28	11,69	169,24	973		

Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Пруша свежая	182	0,73	0,55	18,75	82,81	
Итого за завтрак:	668	26,29	11,98	97,67	603,55		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/50	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	160	3,62	4,38	22,05	142,11	676
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	
Итого за обед:	801	28,05	35,74	100,89	837,43		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп картофельный с овощными, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 50/60	110	16,7	23,76	6,09	305,01	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Итого за обед:	470	25,95	39,50	48,55	661,69	1384

	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	151	0,6	0,6	14,8	67,04	-
Итого за обед:		941	31,4	40,54	102,86	902,01	
Полдник	Булочка Кроха (тесто слоёное, сахар-песок, масло слив., повидло)	75	6,05	5,86	47,03	265,06	60
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	5,05	21,75	37,17	358	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			32,4	23,14	141,1	985,54	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			32,4	33,14	141,1	985,54	

Возрастная категория: 7-11 лет							
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	180/10	6,24	7,89	32,55	226,19	898а
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.) 15/12/40	67	8,64	14,7	16,06	231,06	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		573	17,3	24,46	80,83	612,64	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	6,9	8,72	35,98	250	898а
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.) 20/12/31	63	8,12	13,82	15,1	217,27	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		586	17,44	24,41	83,3	622,66	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (отрупы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982	
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, отрупы солёные, масло подсолн., соль, колер, томат паста)	20/200	2,61	5,55	8,29	93,55	1005	
	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль под., сухарь панир. яйцо, масло раст., соус красный острый) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552	
	Напиток из овсяных протертон с сахаром (овсяника протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904	
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,87	0,23	11,73	55,89	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Итого за обед:	803	22,7	32,12	99,72	778,17		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (отрупы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, отрупы солёные, масло подсолн., соль, колер, томат паста)	25/250	3,26	6,94	10,37	116,94	1005		
Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль под., сухарь панир. яйцо, масло раст., соус красный острый) 90/20	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055		
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552		
Напиток из овсяных протертон с сахаром (овсяника протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904		
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:	940	25,68	36,64	114,42	890,06			
Полдник	Булочка Неженка (мука пш., сахар-песок, масло слив., молоко, дрожжи прес., соль йодир., молоко стуж. вар.)	75	6,34	6,1	44,18	256,98	324	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106	
Итого за полдник:	275	5,1	5,4	65,7	328			
Итого за день: 10. Возрастная категория: 12 лет и старше								
		28,66	39,18	141,59	1379,00			
		62,18	82,58	282,98	2120,00			
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет								
			#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!		

Среднее значение за период по обедам 7-11 лет	21,571	24,196	82,74	633,593	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет	6,77	10,3445	45,118	299,743	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	17,439	12,723	68,301	462,442	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	24,37	27,43	93,3	714,664	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше	7,9653	11,058	47,051	321,743	