



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

Генеральный директор  
 ООО «Горьковский комбинат»  
 Шахова А.М.

Присем. номер	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

**Цельный 2**

**День 1**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячменная с маслом (бульо ячменная, молоко, сахар, соль, ваниль, масло слив.)	150/10	5,26	6,64	27,41	190,48	898а
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничный)	15/10/35	7,74	13,16	14,38	206,92	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 1,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,62	13,22	75,19	986
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>568</b>	<b>15,42</b>	<b>21,67</b>	<b>74,01</b>	<b>552,79</b>	<b>-</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячменная с маслом (бульо ячменная, молоко, сахар, соль, ваниль, масло слив.)	180/10	6,24	7,89	32,55	226,19	898а
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничный)	18/10/39	8,64	14,7	16,06	231,06	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 1,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>591</b>	<b>17,3</b>	<b>24,46</b>	<b>80,83</b>	<b>612,64</b>	<b>-</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Закуска подливочная (кукуруза консервиров.)	60	0,96	0,24	8,58	40,32	984
Салатка Деревенская (какао ств., колбаса вареная, кукуруза консерв., лук репчат., морковь, огурцы соленые, майонез, соль, перец, уксус, растит.)	20/200	3,11	4,85	8,28	89,16	1005а

<b>Обед</b>	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсол., соль йод.)	20/200	4,18	5,92	13,62	124,52	167/998	
	<b>Бифстrogанов</b> (говядина, лук реп., масло растит., мука пше., сметана, томат, соль подсол.) 40/50	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551	
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,93	0,39	19,89	94,77	-	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>764</b>	<b>27,15</b>	<b>31,1</b>	<b>86,24</b>	<b>733,5</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	<b>Обед</b>	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсол., соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167/9982
		<b>Бифстrogанов</b> (говядина, лук реп., масло растит., мука пше., сметана, томат, соль подсол.) 45/55	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)		200	4,52	5,48	27,56	177,64	676	
Чай с сахаром (чай, сахар)		200	0	0	9,08	36,32	663	
Хлеб пшеничный йодированный		35	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	13,86	68,46	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>845</b>	<b>29,87</b>	<b>35,25</b>	<b>90,92</b>	<b>800,4</b>		
<b>Подлник</b>		Коржик Загорский (крупа пшенич., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5,5	7,7	49	288	414
		Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
		<b>Итого за подлник:</b>	<b>275</b>	<b>6,86</b>	<b>9,11</b>	<b>51,14</b>	<b>314,69</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
			<b>56,55</b>	<b>62,64</b>	<b>105,21</b>	<b>1545,18</b>		
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
			<b>60,78</b>	<b>63,59</b>	<b>213,08</b>	<b>1668,43</b>		
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
			<b>56,55</b>	<b>62,64</b>	<b>105,21</b>	<b>1545,18</b>		
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
			<b>60,78</b>	<b>63,59</b>	<b>213,08</b>	<b>1668,43</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	623
	Запеканка из творога со стущ. молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сахар панир., молоко стущ.)	120/25	25,28	9,49	29,12	303	342
	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	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>517</b>	<b>31,87</b>	<b>14,14</b>	<b>81,88</b>	<b>582,21</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/5	6,34	5,34	41,79	240,59	623
	Запеканка из творога со стущ. молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сахар панир., молоко стущ.)	120/30	26,15	9,82	30,12	313,45	342
	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	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>33,99</b>	<b>15,36</b>	<b>91,19</b>	<b>638,96</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры св.)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	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
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшени., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	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	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>811</b>	<b>28,42</b>	<b>31,26</b>	<b>92,5</b>	<b>764,98</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры св.)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982	
	ШИ из свежей кашустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук, перец, томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998	
	Кнорфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук, перец, крупа рисовая, мука пшениц., масло растит., соль йодир, соус красный)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307	
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>928</b>	<b>30,61</b>	<b>33,75</b>	<b>100,71</b>	<b>829,01</b>		
	Полдник	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4,11	6,15	31,37	197,27	511
		Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
<b>Итого за полдник:</b>	<b>279</b>	<b>4,15</b>	<b>6,15</b>	<b>40,56</b>	<b>234,19</b>			
<b>Итого за день: 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Итого за день: 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
Завтрак	Закуска порционная (горошек зелёный)	50	1,55	0,1	3,25	20,1	984	
	Котлета мясо - картофельная по-хлыновски с соусом красным (говядина, свинина, картофель, лук, репчатый, яйцо, сыр, сливочное масло, растит. масло раст., томатная паста, мука вода, соль)	105	12,93	17,37	8,98	243,97	2238	
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло растит.)	160	3,79	4,26	38,05	205,66	297	
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки, сахар, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668	
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>542</b>	<b>20,45</b>	<b>22,15</b>	<b>76,7</b>	<b>587,89</b>			

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (горошек зелёный)	60	1,86	0,12	3,9	24,12	984
	Котлета мясо - картофельная по-хлыновски с соусом красным (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо, сахар панич, соль пощип., масло раст., томатная паста, мука вода соль) 75/30	105	12,93	17,37	8,98	243,97	223а
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	180	4,27	4,79	42,8	231,37	297
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки сладкоплодная кислота вода, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>571</b>	<b>21,16</b>	<b>22,69</b>	<b>81,59</b>	<b>615,19</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяжий)	25/200	8,83	7,62	14,96	163,72	157
	Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым 75/30 (минтай, лук, хлеб, сахар панировочный, соль, мука, вода соль.)	105	13,46	5,53	8,86	139,05	1062
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Компот из фруктов с вишней (вишня, лимон, апельсин, сахар, кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Груша св	169	0,6	0,6	14,7	66,6	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>873</b>	<b>29,02</b>	<b>20,52</b>	<b>97,86</b>	<b>692,16</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяжий)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157	

<b>Обед</b>	Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым 75/30 (минтай, лук, хлеб, сахар панировочный, соль, мука, вода соль).	105	15,57	13,37	10,92	226,32	251a
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное, масло сливочное, соль).	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	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	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	79,92	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1024</b>	<b>35,51</b>	<b>32,48</b>	<b>119,85</b>	<b>913,8</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с капустой (тесто слоб., капуста, яйцо, масло раст.)	75	5,34	5,9	28,83	189,78	60
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,38</b>	<b>5,9</b>	<b>38,02</b>	<b>226,7</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>54,85</b>	<b>48,57</b>	<b>212,58</b>	<b>1506,75</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>62,05</b>	<b>61,07</b>	<b>239,46</b>	<b>1755,69</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр Российский порциями	24	5,57	7,08		85,99	982
	Сосиска отварная с соусом красным основным 80/30 (сосиска молочная, соус грибной осн.)	110	7,72	14,52	2,47	171,45	636/370
	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	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>511</b>	<b>21,73</b>	<b>26</b>	<b>66,4</b>	<b>586,44</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Сыр Российский порциями	27	6,26	7,97		96,74	982	

<b>Завтрак</b>	Сосиска отварная с соусом красным основным 80/30 (сосиска, молоко, соус краев. осн.)	110	7,72	14,52	2,47	171,45	636,570
	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>552</b>	<b>24,1</b>	<b>27,78</b>	<b>76,84</b>	<b>653,71</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	Фрикадельки Удинские с соусом красным	95	12,36	10,64	6,39	171,54	1038
	ОСНОВ (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/20	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, мясо слив., соль, йодир.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С)	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>695</b>	<b>24,09</b>	<b>33,08</b>	<b>83,39</b>	<b>727,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Фрикадельки Удинские с соусом красным	105	13,88	11,76	7,06	189,6	209
	ОСНОВ (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/30	200	5,78	18,82	38,86	347,94	307
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, мясо слив., соль, йодир.)	200	0,57	0	19,55	80,48	667
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С)	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-

<b>Итого за обед:</b>		<b>815</b>	<b>28,32</b>	<b>40,95</b>	<b>99,57</b>	<b>880,09</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка Жаворонок (тесто слоен., 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	-
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>10,37</b>	<b>18,01</b>	<b>56,3</b>	<b>430</b>	
<b>Итого за обед с возрастными категориями 7-11 лет</b>		<b>5619</b>	<b>77,09</b>	<b>206,09</b>	<b>1743,94</b>	<b>1963,9</b>	
<b>Итого за день в образовательной организации 12 лет и старше</b>		<b>6279</b>	<b>86,74</b>	<b>232,71</b>	<b>1963,9</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль под., масло слив.)	150/10	5,26	6,64	27,41	190,48	898а
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	15/10/35	7,74	13,16	14,38	206,92	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 1,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>521</b>	<b>15,42</b>	<b>21,67</b>	<b>74,01</b>	<b>552,79</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль под., масло слив.)	180/10	6,24	7,89	32,55	226,19	898а
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	18/10/39	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	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>558</b>	<b>17,3</b>	<b>24,46</b>	<b>80,83</b>	<b>612,64</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завкуска порционная (кукуруза консервиров.)</b>		60	0,96	0,24	8,58	40,32	984
	<b>Солянка Деревенская</b> (мясо отл., колбаса мареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	3,11	4,85	8,28	89,16	1005а



<b>Обед</b>	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшени., соль йод., сахар, папир, яйцо, масло раст. соус крахмальный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552	
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>805</b>	<b>25,92</b>	<b>32,15</b>	<b>110,48</b>	<b>834,95</b>	-	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Закуска порционная (кукуруза консервиров.)	100	1,6	0,4	14,3	67,2	984	
	Солянка Деревенская (мясо отб., колбаса вареная крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томаты, лаваш)	25/250	3,88	6,06	10,34	111,45	10058	
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшени., соль йод., сахар, папир, яйцо, масло раст. соус крахмальный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055	
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552	
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	180	0,89	0,05	16,52	70,15	669	
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>868</b>	<b>24,68</b>	<b>32,3</b>	<b>109,11</b>	<b>825,86</b>	-	
	<b>Полдник</b>	Булочка Кроха (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	6,05	5,86	47,03	265,06	60
		Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
		<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>11,85</b>	<b>12,26</b>	<b>56,43</b>	<b>385,06</b>	-
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>53,19</b>	<b>66,08</b>	<b>240,92</b>	<b>1772,8</b>			
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>53,83</b>	<b>69,02</b>	<b>246,37</b>	<b>1823,86</b>			
<b>Неделя 3</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								

<b>Завтрак</b>	<b>Котлета Мечта с маслом</b> (минтай, свинина, хлеб тпш, молоко, лук репч., сушари панир, масло растит., масло сл) <b>90/10</b>	100	14,5	14,53	9,6	234,18	251а
	<b>Пюре картофельное</b> (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	<b>Чай с сахаром</b> (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	<b>Мандарин</b>	167	1,34	0,33	12,53	58,45	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>645</b>	<b>21,03</b>	<b>19,61</b>	<b>65,59</b>	<b>529,98</b>		

<b>Завтрак</b>	<b>Котлета Мечта с маслом</b> (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сушари панир, масло растит., масло сл) <b>90/10</b>	100	14,5	14,53	9,6	234,18	251а
	<b>Пюре картофельное</b> (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	<b>Чай с сахаром</b> (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	<b>Мандарин</b>	174	1,39	0,35	13,05	60,9	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>703</b>	<b>22,19</b>	<b>21,13</b>	<b>73,32</b>	<b>579,19</b>		

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	<b>Борщ с капустой, картофелем и фаршем</b> (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
	<b>Мясо тушеное с морковью и луком</b> (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшениц., соль йодир.) <b>45/70</b>	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	<b>Перловка отварная</b> (крупа перловая, вода, соль, йод, масло сливочное)	170	4,85	4,34	33,51	192,42	585
	<b>Напиток из шиповника</b> (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>27,01</b>	<b>26,95</b>	<b>90,11</b>	<b>710,99</b>		

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Борщ с капустой, картофелем и фаршем</b> (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	
<b>Мясо тушеное с морковью и луком</b> (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшениц., соль йодир.) <b>50/75</b>	125	14,85	17,37	5,69	238,49	675	

		Возрастная категория: 7-11 лет									
<b>Обед</b>		Перловка отварная (крупа перловка, вода, соль, под., масло сливочное)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585			
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667				
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-				
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-				
<b>Итого за обед:</b>		876	30,86	30,65	104,68	818,06					
<b>Полдник</b>		Плюшка "Эстонская" с сырдом (тесто сладкое дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328			
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431				
<b>Итого за полдник:</b>		279	8,5	11,72	37,6	290,02					
<b>Итого за день: 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			24,13	30,67	60,48	878,68					
<b>Итого за день: 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			16,6	19,73	50,15	1687,27					
		Возрастная категория: 7-11 лет									
<b>Завтрак</b>		Запеканка творожная с рисом со слушенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, панироз, сметана, слушенное молоко)	170/30	23,22	11,17	56,1	417,77	187			
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603				
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-				
	Яблоко свежее	154	0,62	0,62	15,09	68,38	-				
<b>Итого за завтрак:</b>		724	27,53	13,51	89,14	588,17					
		Возрастная категория: 12 лет и старше									
<b>Завтрак</b>		Запеканка творожная с рисом со слушенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари панироз, сметанное молоко)	190/30	25,54	1,28	61,71	459,54	187			
	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	-
	Яблоко свежее	147	0,59	0,59	14,41	65,27	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>770</b>	<b>29,74</b>	<b>3,58</b>	<b>93,56</b>	<b>624,4</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репчат., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/200	3,99	5,65	13	118,86	167/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репчат., молоко, соль йодир., яйцо, соус красн.) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, мясо стейковое, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,35	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	24	1,38	0,29	9,5	46,94	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>799</b>	<b>28,6</b>	<b>22,86</b>	<b>94,31</b>	<b>697,42</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репчат., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	4,94	7	16,1	147,16	167/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репчат., 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 йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632

**Обед**

Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-

**Итого за обед:** 902 32,5 25,93 114,54 821,51

Булочка посыпанная (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	5,17	7,99	39,41	250,23	325
Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106

**Итого за полдник:** 275 5,5 73,08 61,9 370,23

**Итого за день: 7-11 лет** 49,82 115,66 239,04 1639,21

**Итого за день: Возрастная категория: 12 лет и старше** 51,37 114,86 240,97 1765,53

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	<b>Котлета Нежная с соусом красным осн.</b> (говядина, свинина, молоко, хлеб пш йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолнечное) 80/20	100	11,36	16,5	12,45	243,77	225а
	<b>Перловка отварная</b> (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	<b>Напиток из шиповника</b> (шиповник, сахар, лимон)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667
	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	14	1,05	0,14	7,14	34,02	-
	<b>Десерт фруктовый</b>	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>545</b>	<b>17,48</b>	<b>20,73</b>	<b>79,98</b>	<b>576,37</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	<b>Котлета Нежная с соусом красным осн.</b> (говядина, свинина, молоко, хлеб пш йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолнечное) 80/40	120	13,64	19,8	14,95	292,53	225а
	<b>Перловка отварная</b> (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	190	5,42	4,85	37,45	215,06	585
	<b>Напиток из шиповника</b> (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	<b>Десерт фруктовый</b>	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>22,42</b>	<b>25,26</b>	<b>101,87</b>	<b>724,4</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (мясо говяд., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/200	8,24	7,11	13,96	152,8	157/998
	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	65/195	21,26	21,89	24,93	381,78	27
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>801</b>	<b>33,42</b>	<b>29,51</b>	<b>80,13</b>	<b>719,79</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (мясо говяд., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	10,4	8,97	17,62	192,82	157/998
	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	70/210	22,89	23,58	26,85	411,15	27
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	14,26	70,42	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1075</b>	<b>39,24</b>	<b>33,38</b>	<b>98,68</b>	<b>852,07</b>	
<b>Полдник</b>	Кокорки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, йода, соль, молоко, яблоки)	75	4,11	6,15	31,37	197,27	431
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>234,19</b>	

**Итого за день: 8 Возрастная категория: 7-11 лет**

**Итого за день: 8 Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982	
Биточки мясные с маслом (мясо говядина, свиная, хлеб пшени., соль йод., сахар, пшенир., яйцо, масло раст.)	100	13,36	23,99	12,51	319,36	1055	
<b>Итого за день: 8 Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
		<b>29,2</b>	<b>23,06</b>	<b>13,31</b>	<b>777,62</b>		
<b>Итого за день: 8 Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
		<b>22,46</b>	<b>25,26</b>	<b>9,19</b>	<b>724,4</b>		

Завтрак	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль по в.)	170	3,84	4,66		23,43	150,99	632	
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С.)	200	0,15	0,15		12,65	52,55	668	
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33		16,83	80,19	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>635</b>	<b>20,39</b>	<b>29,2</b>		<b>67,17</b>	<b>612,96</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									

Завтрак	Закуска порционная (отруцы свежие)	90	0,72	0,09		2,25	12,69	982	
	Биточки мясные с маслом (мясо говядины, свинины, хлеб пшени., соль по в., сахар-песок, яйцо, масло раст.) 90/10	100	13,36	23,99		12,51	319,36	1055	
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль по в.)	190	4,29	5,21		26,18	168,76	676	
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С.)	200	0,15	0,15		12,65	52,55	668	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25		12,75	60,75	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>660</b>	<b>20,4</b>	<b>29,69</b>		<b>66,34</b>	<b>614,11</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
Обед	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, масло растительное, сметана)	15/200	5,88	6,31		8,2	113,07	127/998	
	Котлета домашняя с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, морковь, соль по в., масло раст., соус крас.) 80/30	110	11,48	18,8		10,23	256,03	246	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07		31,8	185,45	307	
	Компот из яблок с витамином 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	-	
	Мандарины	130	1,14	0,28		10,72	50,05	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>801</b>	<b>26,92</b>	<b>30,34</b>		<b>100,64</b>	<b>783,26</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									

	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек желтый, масло растительное, сметана)	20/250	7,38	7,92	10,3	142	127/998
	Колбаса домашняя с соусом красным основным (говядина свиная, хлеб, лук реп., яйцо, сахар, соль йод., масло раст., соус крас.) 80/30	110	11,48	18,8	10,23	256,03	246
<b>Обед</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло ол.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из изюма с витамином С	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,66	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	163	1,43	0,36	13,5	63	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>879</b>	<b>29,86</b>	<b>32,85</b>	<b>112,39</b>	<b>864,65</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с картофелем (тесто слоб., картофель, лук, масло раст.)	75	5,42	4,78	31,94	187,16	60
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>5,88</b>	<b>17,44</b>	<b>56,62</b>	<b>241,46</b>	
<b>Итого за день: 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>59,69</b>	<b>76,15</b>	<b>203,92</b>	<b>904,47</b>	
<b>Итого за день: 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>35,31</b>	<b>54,675</b>	<b>175,35</b>	<b>905,62</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Ябло вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	623
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
Банан	219	1,97	0,66	27,59	124,17	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>654</b>	<b>17,28</b>	<b>14,62</b>	<b>88,71</b>	<b>555,49</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Моло вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776	
Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/5	6,34	5,34	41,79	240,59	623	



Завтрак		1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
Сыр в индивидуальной упаковке							
Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)		200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Банан		238	2,14	0,71	29,99	134,95	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>18,25</b>	<b>15,5</b>	<b>96,36</b>	<b>597,99</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>							
Закуска порционная (огурцы свежие)		60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)		15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998
Шницель рыбный с маслом (минтай сух. панир., крупа манная, соль йод., масло раст., масло сл.) 90/10		100	15,54	10,04	15,16	213,16	626а
Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., жел. горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)		160	3,55	11,73	27,63	230,29	293
Чай с сахаром (чай, сахар)		200	0	0	9,08	36,32	663
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной		24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>871</b>	<b>27,04</b>	<b>27,96</b>	<b>88,43</b>	<b>713,49</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>							
Закуска порционная (огурцы свежие)		100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)		15/250	4,49	6,83	12,64	129,94	694/998
Шницель рыбный с маслом (минтай сух. панир., крупа манная, соль йод., масло раст., масло сл.) 90/10		100	14,19	4,13	9,94	213,16	626а
Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., жел. горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)		200	4,44	14,66	34,54	287,86	293
Чай с сахаром (чай, сахар)		200	0	0	9,08	36,32	663
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной		22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>871</b>	<b>27,62</b>	<b>26,28</b>	<b>92,71</b>	<b>797,31</b>	
<b>Подник</b>							
Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)		75	5,1	5,4	41,7	237	338
Чай с молоком (чай, молоко)		50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за подник:</b>		<b>295</b>	<b>5,5</b>	<b>73,08</b>	<b>61,9</b>	<b>337,3</b>	

Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет	13,313	12,584	47,761	351,604	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет	14,641	14,58	47,772	380,871	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет	5,541	21,503	40,449	246,579	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	14,163	10,874	50,565	368,069	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	14,173	14,1285	57,027	411,844	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше	7,9653	11,058	47,051	321,743	