



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

«Утверждено»
 Генеральный директор
 МКП «Торговая компания
 Школьного питания»
 Ш. Абдыбаева А.М.

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль, ваниль, слив.)	150/10	5,26	6,64	27,41	190,48	898a
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, масло слив., хлеб пшенич.)	19/30	6,65	5,9	15,3	142,86	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Молоко питьевое в т/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-	
Итого за завтрак:		649	24,35	24,95	54,53	542,07	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль, ваниль, слив.)	190/10	6,57	8,3	34,27	238,1	898a
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, масло слив., хлеб пшенич.)	21/35	6,3	4,5	21,4	152,2	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Молоко питьевое в т/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-	
Итого за завтрак:		696	25,31	25,21	67,49	599,83	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисов., лук репчатый, морковь, томат паста, чеснок, соль, перец.)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1009/998
---	--------	------	------	-------	--------	----------

Обед	Котлета мясная (мясо говядины, свинина, хлеб пшен., соль йод., сахар, панир, яйцо, масло раст.)	90	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	116	0,93	0,22	8,7	40,6	-
	Итого за обед:	821	24,76	32,65	92,23	761,91	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Итого за обед:	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат паста, чеснок, соль йодид.)	30/250	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Котлета мясная с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сахар, панир, яйцо, масло раст.) 90/10	100	4,49	6,83	12,64	129,94	694/998
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, Масло сливочное, соль йод.)	180	15,98	2,48	8,78	109,63	978/370
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	4,09	5,42	41,3	230,33	552
	Хлеб пшеничный йодированный	20	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Мандарин	104	1,98	0,36	11,87	58,67	-
	Итого за обед:	921	28,52	15,35	107,68	671,19	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлеты рубленые из индейки (индейка филе, хлеб, сахар, соль йод, масло раст.)	90	18,5	4	13,07	162,3	973
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603

Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Мандарин	135	1,08	0,26	10,13	47,25	
Итого за завтрак:	595	25,86	10,69	69,7	478,59	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Котлеты рубленые из индейки (индейка филе, хлеб, специи, соль, йог. маршмелот)	100	20,56	4,45	14,52	180,4	973
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Мандарин	116	0,92	0,23	8,7	40,06	
Итого за завтрак	616	28,49	12,07	77,01	530,15	

Возрастная категория: 7-11 лет

Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяжий)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157
Биточки рыбные по-домашнему с маслом 90/5	95	15,03	7,96	8,56	165,99	1046
Пюре овощное (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное, масло сливочное, соль)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
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	123	0,49	0,49	12,05	54,61	
Итого за обед:	828	30,95	22,27	90,35	664,97	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (помидоры свежие)	100	10,8	9,31	18,28	200,1	157
Ворст Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, лук, морковь, лук репч., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	15/250	15,83	8,38	9,01	184,73	1046
Копченая домашняя с маслом (говядина, свиная, хлеб, лук репч., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сли.)	90/10	3,58	7,04	22,36	167,12	867
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сли.)	180	0,99	0,06	18,36	57,3	669
Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,5	0,2	10,2	48,6	

Обед

Хлеб пшеничный йодированный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,87	58,67	-
Итого за обед:	939	36,57	26,16	112,11	819,57	

Итого за день: 2. Возрастная категория: 7-11 лет
Итого за день: 2. Возрастная категория: 12 лет и старше

65,06 **38,25** **189,12** **1349,72**

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная пшеница «Боярская» (крупа пшеница, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив., яйцо)	200	8,07	17,83	42,64	315,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йод.)	15/30	2,77	6,89	18,49	130,08	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша свежая	179	1,43	1,07	36,87	141,89	
Итого за завтрак:	624	13,63	27,2	100,14	613,97		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная пшеница «Боярская» (крупа пшеница, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив., яйцо)	200	8,07	17,83	42,64	362,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йод.) 15/10/30	55	7,09	12,06	13,17	188,67	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша свежая	150	1,2	0,03	30,9	136,5	638
Итого за завтрак:	605	17,72	31,33	88,85	714,17		

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, сало)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Гуляш из индейки (индейка, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшениц., соль йод.) 50/50	100	17,16	3,9	3,24	116,7	975
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло подсолнечное, томат паста, соль йод.)	160	27,835	4,62	15,05	31,08	309
	Компот из смеси сухофруктов с витамином C без сахара	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

завтрак									
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	187,32	371		
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,1	11,97	50,42	435		
	Хлеб ржаной	26	1,71	0,31	10,29	50,85	-		
Итого за завтрак:		550	27,61	18,17	50,32	485,33			

Обед		Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (отруцы свежие)	60	0,52	0,07	1,63	9,17	982		
	Щи из свежей капусты, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	3,62	5,5	5,5	90,89	197/998		
	Фрикадельки Удинские с маслом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, масло сл.)	90	15,48	14,77	6,06	219,21	1038		
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло сливочное, соль)	150	4,03	4,52	40,43	218,52	297		
	Напиток из шиповника (без сахара (шиповник, лимон))	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667		
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-		
Итого за обед:		761	27,51	25,44	80,58	671,63			

Обед		Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (отруцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	24,1	982		
	Щи из свежей капусты, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	132,54	197/998		
	Фрикадельки Удинские с маслом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, масло сл.)	100	18,17	14,18	7,05	248,58	209		
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло сливочное, соль)	180	4,83	5,42	48,51	282,22	297		
	Напиток из шиповника (без сахара (шиповник, лимон))	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667		
	Хлеб ржаной	23	1,51	0,27	9,1	54,98	-		
Итого за обед:		863	30,01	26,82	78,69	761,81			

Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		Возрастная категория: 7-11 лет							
		80,95	40,81	121,25	1066,47	1247,14			
	Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше	57,62	44,99	129,01	1247,14				

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционная (отруцы свежие)	60	0,48	0,06	1,53	8,46	982
	Кнофта по-московски с маслом (говядина, свинина, яйцо, лук реп., мр. рисовая, мука пшени., масло растит., соль йодир., масло сли) 85/5	90	12,28	18,36	6,34	245,34	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (яблоко, лимонная кислота, вода, жевательная резинка)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	37,16	
Итого за завтрак:	519	18,44	22,58	59,61	520,94		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (отруцы свежие)	55	0,44	0,05	1,37	7,75	982
	Кнофта по-московски (говядина, свинина, яйцо, лук реп., крупа рисовая, мука пшени., масло растит., соль йодир.)	100	13,65	20,4	8,35	272,6	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,47	203,74	585
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (яблоко, лимонная кислота, вода, жевательная резинка)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	37,16	
Итого за завтрак:	554	20,62	25,37	67,36	581,44		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, капуста, крупа перловая, морковь, лук реп., отруцы коно., масло подсолнечное, соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	Бефстроганов (говядина, лук реп., масло растит., сметана, томат, соль йодир.) 40/50	90	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Парнир каша гречневая расщипчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	0,22	0,051	0,14	1,94	603a
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за обед:	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
		779	29,82	31,881	86,15	750,83	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982	

		15/250	5,03	7,13	16,41	149,99	167/9982
Рассольник «Ленинградский» с фаршем <small>(мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсолнечное, соль йод.)</small>			15,18	21,6	5,54	277,28	551
Вейстроганов <small>(говядина, лук реп., масло растит., мука пше., томат, сметана, соль йодир)</small> 40/60		100	7,4	5,68	45,57	263,23	632
Парнир каша гречневая рассыпчатая <small>(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)</small>		180	0,22	0,051	0,14	1,94	663a
Чай с лимоном без сахара <small>(чай лимон)</small>		200/4	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб пшеничный йодированный		30	1,58	0,29	9,5	46,94	-
Хлеб ржаной		24	0,7	0,7	17,25	78,14	-
Итого за обед:		903	33,46	35,951	113,51	911,82	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			46,26	54,461	145,76	1271,77	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,08	61,321	180,87	1483,26	
Нелегя 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Яйцо вареное		1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
Каша молочная пшеничная с маслом <small>(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)</small>		160/5	6,45	6,22	31,87	209,24	515a
Бутерброд с сыром <small>(сыр, хлеб пшен.)</small>		21/29	5,71	4,06	19,12	135,91	868
Чай с молоком <small>(чай, молоко)</small>		200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Десерт фруктовый		1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		555	19,2	16,49	72,41	514,88	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Яйцо вареное		1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
Каша молочная пшеничная с маслом <small>(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)</small>		190/10	7,82	7,54	38,63	255,63	515a
Бутерброд с сыром <small>(сыр, хлеб пшен.)</small>		19/33	5,94	4,22	19,89	141,34	868
Чай с молоком <small>(чай, молоко)</small>		200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Десерт фруктовый		1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		592					

Итого за завтрак:

Возрастная категория: 7-11 лет

7,9

5,83

41,03

564,7

Обед	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
	Хлебцы рыбные из горбуши с маслом (горбуша св., хлеб пшени., молоко, яйца соль йод., масло сл.) 90/10	100	17,43	12,52	6,84	209,75	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	4,09	5,42	41,3	230,33	552
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,47	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Итого за обед:	748	29,8	24,21	87,14	685,7	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	25/250	4,65	7,08	13,12	134,84	694/998
	Хлебцы рыбные из горбуши с маслом (горбуша св., хлеб пшени., молоко, яйца соль йод., масло сл.) 95/10	105	18,3	13,14	7,18	220,23	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,73	43,72	243,87	552
	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	-
Хлеб ржаной	21	1,38	0,25	8,31	41,07	-	
Итого за обед:	811	31,1	26,54	87,66	714,24		

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

49

40,7

139,55

1200,58

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

39

27,37

128,69

1278,94

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Фрикадельки Удлинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо репч., яйцо, масло сл.) 85/10	95	15,48	14,77	6,06	244,11	1038
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, колп., масло сливочное)	150	4,28	3,83	29,57	189,79	585
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	32	2,21	0,38	12,46	62,59	-
	Яблоко	124	0,49	0,49	12,14	55,05	-
Итого за завтрак:	552	22,65	19,51	60,26	552,87		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Фрикадельки Удлинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо)	100	18,17	14,18	7,05	228,58	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, колп., масло сливочное)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	23	1,32	0,24	7,92	44,99	-
	Яблоко	146	0,58	0,58	14,6	64,8	-
Итого за завтрак:	669	25,96	20,14	69,02	566,08		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат паста, чеснок, соль йодир)	15/200	4,07	5,98	11,2	115,91	1000/998
	Жаркое по - Домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир)	65/195	21,26	21,89	24,93	381,78	27
	Напиток с витаминами «Витюшка» (смесь сухая «Витюшка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,75	0,23	11,73	55,93	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	791	28,38	28,34	75,18	670,34		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, капуста, чеснок, соль, перец)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
	Жаркое по - Домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль, перец)	75/230	24,93	25,68	29,25	447,86	27
	Напиток с витаминами «Виташка» (смесь сухая «Виташка» вода)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	1	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед:	845	35,26	33,87	96,72	832,76		

Итого за день: 7. Возрастная категория: 7-11 лет	44,57	58,71	132,03	1257,13
Итого за день: 7. Возрастная категория: 12 лет и старше	49,98	64,66	155,92	1406,48

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло сл.)	180/10	5,19	6,24	36,22	221,79	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив, хлеб пшени йод.)	20.10.1935	8,38	14,26	15,58	224,16	893
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Груша свежая	164	0,66	0,49	16,89	74,02	-
Итого за завтрак:	619	16,05	22,66	81,91	595,76		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло сл.)	190/10	5,46	6,57	38,13	233,46	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив, хлеб пшени йод.)	25.10.1940	9,67	16,45	17,98	258,65	893
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Груша свежая	159	0,64	0,48	16,38	72,35	-
Итого за завтрак:	634	17,59	25,17	85,71	639,65		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	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.)	20/200	4,18	5,92	13,62	124,52	1677998
	Котлеты рубленые из индейки (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст.)	90	18,5	4	13,07	162,3	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	17	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Итого за обед:	757	34,43	15,42	104,84	698,42	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	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.)	15/250	4,26	6,39	15,67	148,3	1677998
	Котлеты рубленые из индейки (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст.)	100	18,5	4	13,07	178,2	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	8,26	6,32	50,64	242,48	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,47	0,2	17,23	80,19	-
	Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	13,07	64,55	-
	Итого за обед:	911	37,34	25,17	123,05	778,2	-

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет	34,43	15,42	104,84	1294,18
--	--------------	--------------	---------------	----------------

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше	37,34	25,17	123,05	1417,85
---	--------------	--------------	---------------	----------------

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет	34,43	15,42	104,84	1294,18
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше	37,34	25,17	123,05	1417,85

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Виточки рыбные по-домашнему с маслом 90/5 <small>(кнitted лук, крупа рис, сахар панировочный, соль, мука, вода, соль, масло слив.)</small>	95	15,03	7,96	8,56	165,99	1046
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль по в.)	160	3,3	4,77	21,44	151,31	371
	Компот из кураги с вит С без сахара (курага, лимон кислота, ваниль, кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	172	0,71	0,71	17,44	60,2	-
Итого за завтрак:		635	22,01	13,86	77,68	514,12	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Виточки рыбные по-домашнему с маслом <small>(кнitted лук, крупа рис, сахар панировочный, соль, мука, вода, соль, масло слив.)</small>	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль по в.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Компот из кураги с вит С без сахара (курага, лимон кислота, ваниль, кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	158	0,59	0,59	14,5	55,3	-
Итого за завтрак:		688	23,51	15,35	80,55	523,33	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль по в.)	20/200	3,97	5,77	10,81	161,07	165/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста, мука пшенич., соль по в.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	229,41	675
Перловка отварная (крупя перловая, вода, соль по в., масло сливочное)	150	4,28	3,83	29,57	189,79	585	

Итого за обед:	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	4,65	23,79	692	
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-	
		781	25,24	26,11	70,12	700		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	105	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчат., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998	
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репчат., масло подсол., томат паста, мука пшениц., соль йодир.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675	
	Перловая отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585	
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	14,65	23,79	692	
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,3	77,76	-	
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-	
	Итого за обед:		951	29,67	29,3	103,34	759,52	
	Итого за день: 9. Возрастная категория: 7-11 лет			25,01	14,36	98,08	611,32	
	Итого за день: 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,18	44,65	183,89	1282,85	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
	Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, хлеб пшениц., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., масло сл.) 90/9	99	13,36	23,99	12,51	319,36	1055	
	Парнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676	
	Компот из свежих яблок с витамином С без сахара (яблоки св., витамин С)	200	0,15	0,15	3,56	16,14	668	
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-	

Итого за завтрак:		571	19,35	28,57	50,46	536,29	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, хлеб пшенич., соль) кол. сахара пшенич., яйцо, масло раст., масло слив., 90/9	100	13,36	23,99	12,51	319,36	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, йод)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Компот из свежих яблок с витамином С без сахара (яблоки св., витамин С)	200	0,15	0,15	3,56	16,14	668
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,1	77,76	-
	Итого за завтрак:	632	21,23	30,04	62,43	605	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, масло растительное, сметана)	15/200	6,01	6,45	8,39	111,7	127/998
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., кр. рисовая, мука пшенич., масло растит., соль йодир., масло слив.) 85/5	90	12,28	18,36	6,34	245,34	209
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,1	11,97	50,42	435
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	721	25,22	30,14	81,77	700,84		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, масло растительное, сметана)	20/250	7,38	7,92	10,3	142	127/998
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., кр. рисовая, мука пшенич., масло растит., соль йодир., масло слив.) 85/5	100	13,65	20,4	8,35	272,6	209
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,1	11,97	50,42	435
	Хлеб пшеничный йодированный	28	1,65	0,22	11,22	53,46	-

Хлеб ржаной	20	1,02	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:	818	28,76	34,62	93,49	801,48	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		18,893	17,922	58,546	466,857	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		52,978	23,8541	75,314	617,318	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		18,274	17,399	56,454	521,14	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		32,672222222	28,0021	89,16	812,04	