

«Согласовано»

Директор

«09» января 2023 г.

«Утверждено»

Генеральный директор

МСП «Городское комбинат

Ильяшенко Ильяшенко

Ильяшенко Ильяшенко

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

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

Неделя 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 1,2%, сахар-песок, инжир, соль вкл., масло слив.)	180	7,44	15,87	38,37	326,14	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн.)	13/36	2,71	6,74	18,08	133,81	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-

Итого за завтрак:

629

17,51

30,42

67,99

606,64

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 1,2%, сахар-песок, инжир, соль вкл., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн.)	15/30	2,91	11,15	18,74	187,08	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-

Итого за завтрак:

645

18,34

36,79

72,92

697,08

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	40,32	984
Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, пахта, чеснок, соль, болгар.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998

<b>Итого за обед:</b>		<b>785</b>	<b>26,76</b>	<b>33,49</b>	<b>95,87</b>	<b>791,97</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Закуска порционированная (кукуруза консервированная)		100	1,6	0,4	14,3	67,2	984
Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., бульон рисов., лук репч., морковь, томат паста, чеснок, соль йодир.)		15/250	4,96	7,41	15,87	150,48	1000/998
Шницель мясной (мясо говядина, свинина, хлеб пшениц., соль, вод. сушрр, паприк, айра, масло раст.)		100	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
Творог каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, жел.)		200	5,97	5,91	26,06	181,41	676
Напиток с витаминами «Витолка» (сок фрукт «Витолка, вода»)		200	0	0	19,4	77,6	1014
Хлеб пшеничный йодированный		18	1,35	0,18	9,18	45	-
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>903</b>	<b>28,56</b>	<b>35,76</b>	<b>106,35</b>	<b>863,31</b>	-
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Закуска порционированная (кукуруза консервированная)		80	1,28	0,32	11,44	55,2	984
Колбаса домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., вода, сушрр, соль, вод., чеснок раст., масло слив.) 90/5		95	11,48	18,8	10,23	246,03	2468
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль вод.)		160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
Чай черный (чай, вода)		200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Хлеб пшеничный йодированный		28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>536</b>	<b>18,89</b>	<b>24,54</b>	<b>74,85</b>	<b>587,38</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Закуска порционированная (кукуруза консервированная)		90	1,44	0,36	12,87	62,1	984
Колбаса домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., вода, сушрр, соль, вод., чеснок раст., масло слив.) 90/5		100	13,86	19,76	12,32	282,65	2468
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль вод.)		180	4,32	5,73	43,73	243,87	552
Чай черный (чай, вода)		200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Хлеб пшеничный йодированный		36	2,37	0,43	14,25	71,28	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>606</b>	<b>22,18</b>	<b>26,32</b>	<b>83,2</b>	<b>661,23</b>	-
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша лапшеничная, лук репч., морковь, масло раст., соль, кориандр)		10/200	4,95	8,16	9,78	132,32	694/1067
Виточки рыбные по-домашнему (сметан., лук, крупа рис., сушрр, лавровый лист, соль, вода, желт. соль.)		90	15,95	6,35	9,42	158,6	2728

<b>Обед</b>	Перловка отварная (супа ложка, масло растит. мало соли, соль (комар))	150	4,28	3,83	29,57	109,79	585
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, сахарозаменитель)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный поджаренный	27	2,02	0,27	13,77	67,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>807</b>	<b>30,77</b>	<b>19,23</b>	<b>111,78</b>	<b>724,39</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Суп-паша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя разлитая, лук репч., морковь, масло раст. соль болгар.)	20/250	6,37	10,49	12,57	170,13	6947067
	Биточки рыбные по-домашнему (мякоть, лук, крупа рис. отвар, яйцо куриное, соль, уксус, мало соли.)	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Перловка отварная (супа ложка, масло растит. мало соли, соль болгар.)	180	5,18	4,89	35,46	206,67	585
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, сахарозаменитель)	180	0,97	0,05	9,28	41,51	669
	Хлеб ржаной	21	1,38	0,25	8,31	41,58	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>851</b>	<b>30,33</b>	<b>24,26</b>	<b>93,63</b>	<b>714,82</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Дыно вареное	1 шт.	5,08	4,5	0,28	62,84	337
	Каша молочная ячневая с маслом (супа ложка, молоко, сахар, соль, ваниль, масло слив.)	150/7	5,16	6,52	26,9	186,9	3988
	Бутерброд с сыром и маслом (сир Российский масло сл. хлеб белый, соль)	15.10.1935	7,61	12,94	14,14	203,47	893
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,051	0,14	1,94	6598
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>561</b>	<b>18,67</b>	<b>24,311</b>	<b>60,46</b>	<b>535,35</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Сливко вареное	1 шт.	5,08	4,5	0,28	62,84	337
	Каша молочная ячневая с маслом (супа ложка, молоко, сахар, соль, ваниль, масло слив.)	190/10	6,57	8,3	34,27	238	8888
	Бутерброд с сыром и маслом (сир Российский масло сл. хлеб белый, соль)	15.10.1931	7,09	12,06	13,19	189,68	893
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>200/4</b>	<b>0,22</b>	<b>0,05</b>	<b>0,14</b>	<b>1,94</b>	<b>6638</b>	

Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>19,56</b>	<b>25,21</b>	<b>66,88</b>	<b>572,66</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Рассолыник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картошка, крупа перловая, морковь, лук реп., стручки фасоли, капуста пекин., соль бел.)	25/200	4,27	6,06	13,93	127,35	167998
	Гуляши из курдюка (гуляш курдюк, мясо свин., лук реп., томат паста, майонез, соль бел.) 60/60	120	14,7	14,35	3,5	201,98	292
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль бел.)	180	7,43	5,69	45,38	263,23	632
	Компот из яблок с витамином С без сахара (яблоч., лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,1	11,97	50,42	435
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>793</b>	<b>32,13</b>	<b>27,04</b>	<b>106,86</b>	<b>799,26</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	28,38	982
	Рассолыник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картошка, крупа перловая, морковь, лук реп., стручки фасоли, капуста пекин., соль бел.)	30/250	5,32	7,54	17,34	158,48	1679982
	Гуляши из курдюка (гуляш курдюк, мясо свин., лук реп., томат паста, майонез, соль бел.) 60/60	120	14,7	14,35	3,5	201,98	292
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль бел.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из яблок с витамином С без сахара (яблоч., лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,1	11,97	50,42	435
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>964</b>	<b>33,7</b>	<b>29,13</b>	<b>111,75</b>	<b>848,74</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко, майонез, сливочное масло) 90/10	100	17,12	15,03	2,02	211,95	995
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль бел.)	170	3,23	4,19	25,28	153,66	371
	Напиток с витаминами «Виташка» (сладкий стевия-диалогит)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,34	7,92	39,12	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>21,67</b>	<b>19,66</b>	<b>54,62</b>	<b>482,33</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Террин из горбуши с маслом (говядина, молоко, яйцо, масло сливочное, соль), 100/5	105	19,02	16,7	2,24	209,75	995
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,43	4,65	26,77	162,7	971
	Напиток с витаминизированным «Виташопа» (сладко-сладкий йогурт, витаминизированный)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>26,23</b>	<b>21,95</b>	<b>72,53</b>	<b>567,05</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, томаты, масло раст., соль йод.)	10/200	4,2	5,91	6,64	106,58	197998
	Фрикадельки Удские (говядина, морковь, лук репчатый, яйцо, крупа манная)	90	13,63	10,64	5,29	181,44	1038
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томаты, капуста, морковь)	150	3,56	3,99	35,67	196,81	297
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,38	0,13	4,58	31,12	667
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	59,12	-
	Мандарин	108	0,86	0,21	8,09	45,04	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>799</b>	<b>25,53</b>	<b>21,33</b>	<b>78,9</b>	<b>671,14</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, томаты, масло раст., соль йод.)	15/250	4,9	7,1	8,41	127,27	197998
	Фрикадельки Удские (говядина, морковь, лук репчатый, яйцо, крупа манная)	100	18,17	14,18	7,05	248,58	209
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томаты, капуста, морковь)	180	4,27	4,79	42,8	231,37	297
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,38	0,13	4,58	31,12	667
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	59,12	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>897</b>	<b>31,5</b>	<b>26,87</b>	<b>90,12</b>	<b>776,5</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Сыр Российский порцирами</b>	15	3,48	4,42	0	54,6	982
---------------------------------	----	------	------	---	------	-----

<b>Завтрак</b>	Кюфта по-московски с маслом(говядина, свинопан, яйца, лук репч., др. специи, мята шаш., масло растит., соль крупн.)	90/10	12,28	18,36	6,34	245,34	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль мел.)	150	4,48	4,43	19,34	136,06	676
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, апельсины, лимон, сахарозаменитель, вода)	200	0,43	0,1	11,97	50,42	435
	Хлеб ржаной	35	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>21,99</b>	<b>27,55</b>	<b>45,77</b>	<b>525,54</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Завтрак</b>	Сыр Российский порцирам	12	2,78	3,54	0	43,68	982
	Кюфта по-московски с маслом(говядина, свинопан, яйца, лук репч., др. специи, мята шаш., масло растит., соль крупн.)	100/10	13,65	20,4	8,35	272,6	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль мел.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, апельсины, лимон, сахарозаменитель, вода)	200	0,43	0,1	11,97	50,42	435
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>552</b>	<b>22,7</b>	<b>29,76</b>	<b>55,8</b>	<b>583,46</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Обед</b>	Уха Рыбачья (карповид., корюшка, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, салат)	10/200	4,17	7,65	12,41	135,18	17
	Бедфторганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль крупн.) 45/45	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Гарнир шпено отварное вязкое(крупа шпено, соль, подкислитель/уксус, масло сливочное, вода)	170	4,43	4,97	24,77	161,71	843
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,081	0,14	1,94	6638
	Хлеб ржаной	30	1,38	0,26	11,88	58,68	
Печенье «Байкальское» (печенье – козинак)	50	3,4	12,1	31,49	248,44	328	
<b>Итого за обед:</b>	<b>754</b>	<b>27,88</b>	<b>44,571</b>	<b>85,68</b>	<b>855,5</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Обед</b>	Уха Рыбачья (карповид., корюшка, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, салат)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58	17
	Бедфторганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль крупн.) 45/45	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Гарнир шпено отварное вязкое(крупа шпено, соль, подкислитель/уксус, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,081	0,14	1,94	6638
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,88	0,21	10,71	51,03	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68		
Печенье «Байкальское» (печенье – козинак)	50	3,4	12,1	31,49	248,44	328	
<b>Итого за обед:</b>	<b>951</b>	<b>32,34</b>	<b>49,251</b>	<b>101,65</b>	<b>979,18</b>		

Ненорм 4

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Ябло вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (срнн перемолочная, молоко, соль, кол.)	170/10	6,08	9,63	28,59	228,24	898
Бутерброд с сыром (срнн хлеб шпек.)	26/34	6,86	4,88	22,95	153,1	868
Чай с молоком (срнн молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>25,98</b>	<b>26,92</b>	<b>63,36</b>	<b>590,87</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Ябло вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (срнн перемолочная, молоко, соль, кол.)	200/10	7,82	7,54	38,63	233,63	518
Бутерброд с сыром (срнн хлеб шпек.)	30/40	3,94	4,22	10,80	141,34	868
Чай с молоком (срнн молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Молоко питьевое в п/у	1/200	6,6	6,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>720</b>	<b>7,9</b>	<b>5,83</b>	<b>41,03</b>	<b>564,7</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Болтон, лук порей, морковь, масло растит., соль, перец.)	15/200	3,64	5,54	10,26	108,42	694,098
Фрикадельки рыбные с маслом (срнн рыба см., хлеб шпек., лук репч., яйца соль, кол., масло сл.) 80/10	90	12,44	7,03	7,22	141,94	651
Рис с овощами без томата (срнн рисовид, морковь, лук репч., масло слив., соль, кол.)	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629
Чай с молоком (срнн молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Хлеб пшеничный йогуртовый	30	2,25	0,3	1,51	72,9	-
Хлеб ржаной	20	1,39	0,34	7,92	39,12	-
Мандарин	143	1,14	0,29	10,73	50,05	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>849</b>	<b>25,57</b>	<b>28,9</b>	<b>84,7</b>	<b>701,07</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Болтон, лук порей, морковь, масло растит., соль, перец.)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	694,998
Фрикадельки рыбные с маслом (срнн рыба см., хлеб шпек., лук репч., яйца соль, кол., масло сл.) 80/10	100	13,83	7,81	8,03	157,71	651

Обед		180	4,1	16,9	37,25	317,99	629
Рис с овсянками без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль мел.)							
Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	32,75	60,73	-	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
Мандарин	149	1,19	0,3	11,18	52,15	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>950</b>	<b>28,58</b>	<b>33,92</b>	<b>94,23</b>	<b>796,52</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Завтрак		150	4,28	3,83	29,37	169,79	585
Котлета Незнайка (говядина, молоко, слив. жир, яйцо, лук репч., яйцо, отруби пшенич., масло подсолнечное, соль круп.)		90	12,5	18,15	13,7	208,15	2258,370
Перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль круп.)	200/4	0,22	0,05	0,14	7,92	39,12	-
Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	20	1,32	0,24	2,734	12,064	-	
Хлеб ржаной	184	1,95	0,65	78,67	602,04	-	
Банан	648	20,27	22,92				
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>648</b>	<b>20,27</b>	<b>22,92</b>	<b>78,67</b>	<b>602,04</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак		100	12,5	18,15	13,7	268,15	2258,370
Котлета Незнайка (говядина, молоко, слив. жир, яйцо, лук репч., яйцо, отруби пшенич., масло подсолнечное, соль круп.)		100	12,5	18,15	13,7	268,15	2258,370
Перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль круп.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585	
Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	7,92	39,12	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	2,734	12,064	-	
Банан	172	2,15	0,72	30,11	135,51	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>676</b>	<b>21,32</b>	<b>23,75</b>	<b>87,35</b>	<b>648,46</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Обед		10/200	7,06	8,31	14,2	159,82	1371,067
Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками мясными (картофель, фасоль, морковь, лук репч., капуста, масло слив., соль круп.)		65/195	24,13	8,66	24,91	274,17	1006
Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло слив., томат, соль круп.)	200	0	0	21,39	85,56	902	
Кисель детский «Витошк» (вода, мед, ванилин)	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
Хлеб ржаной	153	0,61	0,61	14,99	67,93	-	

<b>Итого за обед:</b>		<b>843</b>	<b>34,62</b>	<b>18,02</b>	<b>93,63</b>	<b>675,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками мясными (применены мясные для супа картофель, горох, морковь, лук репчат., соль повар., масло растит.)	10/250	8,74	10,28	17,38	197,87	1371067
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репчат., масло растит., томат, соль повар.)	75/230	28,3	10,16	20,25	321,62	1006
	Кисель детский «Виттолк» (вода, сахар, Виттолк.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный поджаренный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,88	-
	Яблоко	174	0,7	0,7	17,65	77,26	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1000</b>	<b>42,05</b>	<b>21,81</b>	<b>112,96</b>	<b>816,32</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Янтарная» с маслом (зерна пшеницы, молоко сахар, яблоко, соль повар., масло сл.)	190/8	6,95	17,68	31,55	320,5	172
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,99	0,88	35,82	-
	Кофейный напиток этаконный без сахара (кофейный напиток, молоко)	18.07.1900	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
	Хлеб ржаной	24	1,38	0,28	9,5	46,94	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	1,9	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>12,01</b>	<b>22,27</b>	<b>73,54</b>	<b>525,21</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Янтарная» с маслом (зерна пшеницы, молоко сахар, яблоко, соль повар., масло сл.)	220/9	8,3	21,03	37,1	381,25	172
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,99	0,88	35,82	-
	Кофейный напиток этаконный без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	66,63	1066
	Хлеб ржаной	24	1,38	0,28	9,5	46,94	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	1,9	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>571</b>	<b>13,36</b>	<b>25,62</b>	<b>79,09</b>	<b>610,86</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Закуска порционная (помидоры свежие)</b>		60	0,66	0,12	2,28	15,41	982

<b>Обед</b>	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, свекла, томат паста, масло раст., соль, кол.)	25/200	4,06	5,9	11,06	113,99	165,998
	Зразы Ленивые мясные (говядина, хлеб, молоко, лук репчатый, яйцо, капуста отвар., соль, кол, масло раст.)	100	11,6	17,92	13,92	263,34	1042370
	Гарнир каша Печеная рассыпчатая (гречка перловая, масло сливочное, соль, кол.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (соединенная республика, маринованная)	200	0,57	0	9,57	43,08	6118
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной	25	1,58	0,38	9,5	46,94	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>26,17</b>	<b>29,16</b>	<b>94,51</b>	<b>750,32</b>	<b>-</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Обед</b>	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 репчатый, свекла, томат паста, масло раст., соль, кол.)	30/250	3,03	7,34	11,76	141,36	168998
	Зразы Ленивые мясные (говядина, хлеб, молоко, лук репчатый, яйцо, капуста отвар., соль, кол, масло раст.)	100	11,6	17,92	13,92	263,34	1042370
	Гарнир каша Печеная рассыпчатая (гречка перловая, масло сливочное, соль, кол.)	180	7,43	5,69	45,88	261,23	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (соединенная республика, маринованная)	200	0,57	0	9,57	43,08	6118
	Хлеб ржаной	31	2,04	0,37	12,27	68,6	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>891</b>	<b>27,79</b>	<b>25,62</b>	<b>98,9</b>	<b>793,01</b>	<b>-</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Завтрак</b>	Коллета Мечта (чипсы, семечки, миндаль, хлеб пшеничный, масло раст.)	90	14,16	11,51	9,33	197,55	2518
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль, кол.)	160	3,3	4,77	21,44	151,31	371
	Компот из кураги с витамином С (соединенная республика, маринованная)	200	0,99	0,66	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	12,67	62,99	-
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>682</b>	<b>26,56</b>	<b>23,12</b>	<b>71,2</b>	<b>588,75</b>	<b>-</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Завтрак</b>	Колбаса Мечта (мясо свиное, сало, хлеб пш., молоко, лук репч., специи майоран, масло растит.)	100	15,73	12,78	10,36	219,5	251а
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	170,22	371
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, пшеница дробленая, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	609
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>710</b>	<b>27,75</b>	<b>24,84</b>	<b>70,16</b>	<b>606,14</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа пшеница, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, мука пшениц., соль йодир) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,84	5,3	38,87	216,78	552
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	143	1,14	0,28	10,72	50,05	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>863</b>	<b>25,76</b>	<b>27,62</b>	<b>89,48</b>	<b>715,04</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа пшеница, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	36,72	152,83	167/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, мука пшениц., соль йодир) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,01	1,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	153	1,22	0,3	11,47	53,55	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>963</b>	<b>27,97</b>	<b>30,46</b>	<b>98,73</b>	<b>786,32</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Биточки рубленые из индейки (мякоть филе, хлеб, сухари (соль, вод. масло раст.))	90	18,5	4	13,07	162,3	973
	Парнир каша гречневая вязкая (супы гречневая, масло сливочное, соль, вод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Напиток с витаминами «Витопшк» (смесь сухих «Витопшк», вода)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша свежая	138	0,55	0,41	14,21	62,79	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>598</b>	<b>23,76</b>	<b>8,76</b>	<b>75,27</b>	<b>475,04</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Биточки рубленые из индейки (мякоть филе, хлеб, сухари (соль, вод. масло раст.))	100	18,5	4	13,07	179,2	973
	Парнир каша гречневая вязкая (супы гречневая, масло сливочное, соль, вод.)	180	4,06	4,93	24,8	159,87	676
	Напиток с витаминами «Витопшк» (смесь сухих «Витопшк», вода)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша свежая	124	0,49	0,39	12,88	63,42	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>624</b>	<b>24,37</b>	<b>9,56</b>	<b>78,07</b>	<b>518,21</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (отуры свежие)	60	0,48	0,06	6,64	8,46	982
	Суп из овоней с фаршем (говядина, капуста, морковь, лук репчатый, горошек консерв., масло растительное, сметана)	20/200	6,01	6,45	8,39	115,7	127998
	Котлета домашняя с маслом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль, вод., масло раст., масло слив.) 90/5	95	11,48	18,8	10,23	246,03	2460
	Перловка с овощами (супы перловая, морковь, лук реп., масло растительное, соль, вода)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Компот из яблок с витамином С без сахара (яблоки, лимонная кислота, сахарозаменитель глюкоза)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,8	0,24	12,24	48,32	-
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>778</b>	<b>25,53</b>	<b>40,34</b>	<b>92,07</b>	<b>785,89</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Закуска порционная (отуры свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
-----------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	-----

## Обед

Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, масло растительное, соль)	25/250	7,52	8,67	10,49	144,63	127/998
Котлета домашняя с мацони (говядина, свинопло, хлеб, лук реп., яйца, специи для вып., масло раст., майонез) 90/5	100	13,86	19,76	12,32	282,65	2/68
Перловка с овощами (перло паровая, морковь, лук реп., масло растительное, чеснок, соль, специи)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
Компот из яблок с витамином С без сахара (яблоки, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,09	0,38	35,75	51,57	435
Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>859</b>	<b>29,05</b>	<b>45,53</b>	<b>85,53</b>	<b>853,04</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>		<b>19,53</b>	<b>20,8201</b>	<b>59,219</b>	<b>499,394</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>		<b>25,605</b>	<b>26,0741</b>	<b>84,917</b>	<b>676,806</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>		<b>17,05</b>	<b>18,5</b>	<b>59,881</b>	<b>537,755</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>		<b>31,701</b>	<b>29,0361</b>	<b>90,035</b>	<b>821,319</b>	