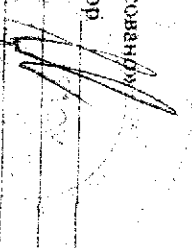


«Солдатовандро»
 Директор

06 февраля 2023 г.



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

«Утверждено»
 Генеральный директор
 МКП «Городской колледж»
 Школьного питания
 Мухомов А.М.

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Йогурт вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	37
	Каша молочная Бюджера (пшеница, молоко 2,8%, сливочное масло, соль, сахар, ваниль)	170	6,83	12,18	66,24	291,8	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеница) 10/24	34	2,09	5,2	15,96	151,12	78
	Кофейный напиток эдаковский (чай ароматизированный, сахар, вода)	200	1,51	1,33	4,53	60,14	1066
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		644	21,53	32,48	63,41	616,09	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Йогурт вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	37
	Каша молочная Бюджера (пшеница, молоко 2,8%, сливочное масло, соль, сахар, ваниль)	200	6,87	17,83	42,64	361,51	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеница) 10/26	36	2,21	5,5	14,78	117,65	78
	Кофейный напиток эдаковский (чай ароматизированный, сахар, вода)	200	1,51	1,33	4,53	60,33	1066
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		676	22,87	35,46	70,63	694,13	

Возрастная категория: 7-11 лет

Сум. рисовый «Восточный» с фаршем (фарш гов. и кур. филе, лук, перец, морковь, специи, раст. масло, соль, перец, соевый соус)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1068,008
---	--------	------	------	-------	--------	----------

	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,92	39,12			
	Мандарин	170	1,36	0,34	12,25	66,85			
Итого за обед:		880	25,75	30,99	105,92	812,84			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяд., морковь, лук реп., морковь, перец болгар., чеснок, соль, майонез)	30/250	5,31	7,79	14,39	149,65		1008/998	
	Шницель мясной (говядина, свинина, хлеб пшени., соль бел., специи, майонез, масло раст.)	100	13,36	21,62	13,62	302,5		1055	
	Пирожка отварная (супра картофель, масло слив., соль, сахар)	180	5,13	4,59	35,48	203,74		585	
	Напиток с витаминами «Виташка» (сок брусн. «Виташка» (вода))	200	0	0	19,4	77,6		1014	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,1	15,3	72,9			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68			
	Мандарин	191	1,52	0,38	14,32	66,85			
Итого за обед:		1011	29,55	35,04	124,59	931,92			
Итого за день: 1. Возрастная категория: 7-11 лет									
Итого за день: 1. Возрастная категория: 12 лет и старше									
Возрастная категория: 7-11 лет									
	Колбаса домашняя (говядина, свиноп., хлеб, лук реп., яйца куриц., соль бел., масло раст.)	90	12,48	17,79	11,09	252,39		246а	
Завтрак	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль бел.)	170	4,13	5,4	41,14	229,18		352	
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33		1009	
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81			
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2			
Итого за завтрак:		587	19,18	23,75	81,95	615,91			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
	Колбаса домашняя (говядина, свиноп., хлеб, лук реп., яйца куриц., соль бел., масло раст.)	100	13,86	19,76	12,32	283,65		246а	
Завтрак	Рис отварной (крупа рисовая, вода, масло слив., соль бел.)	180	4,37	5,72	43,56	243,72		552	
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33		1009	
	Хлеб ржаной	26	1,71	0,31	10,29	50,85			
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2			
Итого за завтрак:		606	20,73	26,03	85,2	658,75			
Возрастная категория: 7-11 лет									
	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш гов., капуста, морковь, лук реп., морковь, масло раст., соль бел., майонез)	15/200	3,64	5,54	10,26	115,42		604/998	

Виточки рыбные с маслом (сметан. крем, майонез, укроп, петрушка, соль, масло раст.) 90/5	95	15,57	5,35	15,7	173,23	626979
Картофель отварной (картофель, масло слив., соль раст.)	150	2,87	3,89	22,31	135,65	371
Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,24	1,94	6634
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Банан	215	1,96	0,45	27,47	123,61	-
Итого за обед:	919	27,08	15,92	94	637,57	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш гов., лапша домашняя, лук репч., морковь, масло раст., соль, калдр.)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	694998
Виточки рыбные с маслом (сметан. крем, майонез, укроп, петрушка, соль, масло раст.) 90/10	100	16,99	5,84	17,13	188,98	626979
Картофель отварной (картофель, масло слив., соль раст.)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	6634
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Банан	225	2,23	0,74	31,25	140,62	-
Итого за обед:	1039	31,95	19,6	112,7	785,73	

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

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

		46,26	39,67	173,95	125,148	
		87,68	45,63	197,9	144,418	

Возрастная категория: 7-11 лет

Творожно – банановая запеканка (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., укроп петрушка, крем майонез, сметана)	110	16,96	5,47	20,19	197,86	1013
Каша молочная ячневая с маслом (ячмень ячневый, молоко, сахар, соль, ванилин) 90/5	95	3,12	3,94	16,72	113,09	8984
Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Груша	175	1,4	1,05	36,05	139,25	-
Итого за завтрак:	610	24,82	12,23	86,98	555,57	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Творожно – банановая запеканка (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., укроп петрушка, крем майонез, сметана)	130	20,04	6,46	23,86	231,84	1013
Каша молочная ячневая с маслом (ячмень ячневый, молоко, сахар, соль, ванилин) 100/5	105	3,44	4,35	18,48	124,99	8984

Завтрак		200	136	141	214	2669	603
Чай с молоком (чай, молоко)							
Хлеб ржаной		30	1,96	0,36	11,88	58,68	
Труша		151	1,2	0,9	31,1	137,41	
Итого за завтрак:		616	28,02	13,48	87,46	581,61	
		Возрастная категория: 7-11 лет					
Закуска порционированная (помидоры свежие)		60	0,66	0,12	2,28	17,56	982
Рассольник «Ленинградский» с фаршем <small>(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв. (масло подсолнечное, соль, йод.)</small>		25/290	4,27	6,06	13,93	141,2	167/998
Фрикаделька из индейки <small>(фарш куриный, хлеб пш., лук реп., соль (йод, молоко))</small>		90	4,63	4,22	35,56	251,55	310
Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль, йод.)		150	0,51	0	9,42	42,01	6118
Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)		180	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,25	0,22	7,52	46,23	-
Хлеб ржаной		19	1,96	0,36	11,88	58,68	
Итого за обед:		744	32,73	12,85	99,9	729,09	
		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Закуска порционированная (помидоры свежие)		100	1,1	0,2	3,8	30,1	982
Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсолнечное, соль (йод.)		25/250	5,23	7,4	17,03	190,12	167/9982
Фрикаделька из индейки <small>(фарш куриный, хлеб пш., лук реп., соль (йод, молоко))</small>		100	19,92	1,86	10,12	142,96	978
Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль, йод.)		180	5,55	5,06	42,67	296,25	310
Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)		200	0,57	0	9,57	52,31	6118
Хлеб ржаной		23	1,51	0,27	9,1	65,31	
Итого за обед:		878	33,88	14,79	92,29	777,05	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			57,55	25,08	186,88	1284,66	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,9	28,27	179,75	1358,66	
		Возрастная категория: 7-11 лет					
Террин из горбуши <small>(горбуша, молоко, яйца, масло слив. соль, йод.)</small>		90	16,1	7,34	1,08	153,86	995

Завтрак	Картофель отварной (картофель, масло слив. соев. бол.)	0	2,87	3,89	22,31	170,65	871
	Чай черный (чай, вода)	2,00	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	15	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за завтрак:	Яблоко свежее	3	0,69	0,69	17,03	77,23	-
		Итого за завтрак:	48	22,16	12,38	54,33	471,55

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Террин из курицы (курица, молоко слив. масло слив. соев. бол.)	10	17,88	8,15	1,2	160,8	995
	Картофель отварной (картофель, масло слив. соев. бол.)	20	3,71	5,36	26,12	230,22	371
	Чай черный (чай, вода)	10	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	46,12	-
	Яблоко свежее	3	0,61	0,61	14,99	78,91	-
Итого за завтрак:	Итого за завтрак:	53	23,71	14,4	48,26	517,4	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Уха Рыбалкина (карп, картофель, морковь, лук репчатый, лук зеленый, капуста, сливочное масло)	10	4,17	7,65	12,41	135,18	17
	Бекстрогованье (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, капуста, сливочное масло)	20	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Перловка отварная (перловая крупа, морковь, лук репчатый, капуста, сливочное масло)	30	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Напиток из лимонада (лимонный сок, сахар, вода)	30	0,38	0,13	4,58	31,12	667
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	10	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарины	10	1,35	0,31	11,77	54,95	-
	Итого за обед:	Итого за обед:	127	26,56	31,8	81,44	728,31

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Уха Рыбалкина (карп, картофель, морковь, лук репчатый, лук зеленый, капуста, сливочное масло)	10	4,17	7,65	12,41	135,18	17
	Бекстрогованье (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, капуста, сливочное масло)	20	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Перловка отварная (перловая крупа, морковь, лук репчатый, капуста, сливочное масло)	30	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Напиток из лимонада (лимонный сок, сахар, вода)	30	0,38	0,13	4,58	31,12	667
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-

Список литературы:

1. Ковалева А.Н. Татарская кулинария «повар-кондитер». Издательский центр «Академия» 2004.
2. Александров Л.Ю. «Варианты из картофеля» Иркутск. Издательство Иркутского университета, 1990
3. Бренн М.Я. Сизова Н.П. «Технология приготовления диетических блюд», «Экономика» 1990
4. Горшкова А.И. Липатова О.В. «Типична питания»
5. Дубносов Н.Ф. Мельман М.Е. «Овощи, плоды, вина и соки» Москва, 1999
6. Ковалева А.И. «Технология приготовления пищи» Министерство торговли СССР «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий» Москва «Экономика»

Итого за обед:	952	30,58	36,81	94,95	843,45	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		48,72	44,18	135,77	1199,86	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		54,29	51,21	143,21	1360,85	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр Российский порциями	25	5,8	7,38	0	89,58	982
	Тэфтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, кабачок, соль, масло поджарен., вода) 90/30.	120	8,56	10,45	12,04	176,45	193
	I арнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль бел.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Напиток с витаминами «Виттошка» (сок фрукт «Виттошка», вода)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	14,81	75,33	-
Итого за завтрак:		556	20,76	23,07	71,05	578,84	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Сыр Российский порциями	29	6,73	8,56	0	103,91	982
	Тэфтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, кабачок, соль, масло поджарен., вода) 90/30.	120	8,56	10,45	12,04	176,45	193
Завтрак	I арнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль бел.)	210	4,75	5,75	28,94	186,52	676
	Напиток с витаминами «Виттошка» (сок фрукт «Виттошка», вода)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	14,81	75,33	-
Итого за завтрак:		590	22,37	25,07	75,19	619,81	

Возрастная категория: 7-11 лет							
	Ши из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картошка, капуста, морковь, лук репчат., толокняч. масло раст., соль бел.)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998
	Фрикадельки Удлинские (говядина, морковь, лук репчат., яйцо, крупа манная)	90	13,63	10,64	5,29	181,44	1038
Обед	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль, масло сливочное, масло сливочное раст.)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Чай черничный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,37	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Яблоко	149	0,59	0,59	14,6	66,15	-
Итого за обед:		874	26,99	22,08	80,35	638,19	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Ши из свежей капусты с фаршем (фарш говяжий, картошка, капуста, морковь, лук репчат., толокняч. масло раст., соль бел.)	25/250	4,75	7,21	8,78	119,03	197/998

Обед	Фрикадельки Утинские (говядина, молоко, лук репчат., яйцо)	100	18,17	14,18	7,05	248,58	209
	Гарнир: пшено отварное вязкое (крупя пшено, соль, растительное масло сливочное 82%)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Яблоко	129	0,51	0,51	12,64	57,27	
Итого за обед:	924	31,16	27,65	72,85	685,16		
Итого за день: 5 Возрастная категория: 7-11 лет		47,75	45,15	151,4	1217,03		
Итого за день: 5 Возрастная категория: 12 лет и старше		53,53	52,72	148,04	1304,97		
Неделя 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Йогурт вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 2,3%, сахар-песок, соль, ваниль, масло сливочное)	170/10	6,45	6,89	31,87	244,28	5158
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшенич.)	56	6,39	4,55	21,42	152,22	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	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:	676	25,28	23,85	65,11	606,03		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Йогурт вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	766
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 2,3%, сахар-песок, соль, ваниль, масло сливочное)	200/10	8,21	7,91	40,56	286,31	5158
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшенич.)	65	7,42	5,28	24,46	176,68	838
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	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:	715	14,78	13,09	36,4	652,52		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ротонд., лук репчат., морковь, масло растит., соль йодиров.)		15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	646,938
Фрикадельки рыбные с маслом (говядина, лук репчат., лук порей, яйца, соль йодиров., масло слив.)		90	12,44	7,03	7,22	141,94	651

Обед	Рис с овощами без томата (порция рисовая, морковь, лук репчат., чеснок (соль, перец, майонез))	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,1	1,53	7,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	143	1,14	0,29	10,73	50,68	-
Итого за обед:	848	25,57	28,9	84,7	701,07		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, капуста белая, лук репчат., морковь, чеснок репчат., соль белый)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,89	694,998
	Фрикадельки рыбные с маслом (суповая ов., хлеб пшенич., лук репчат., яйца варен., майонез) 90/110	100	13,83	7,81	8,63	157,71	651
	Рис с овощами без томата (порция рисовая, морковь, лук репчат., майонез, соль, перец)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	149	1,19	0,3	11,8	52,15	-
	Итого за обед:	949	28,58	33,92	94,23	796,52	
	Итого за день с возрастной категорией: 7-11 лет		40,85	53,75	149,81	1307,1	
	Итого за день с возрастной категорией: 12 лет и старше		45,36	47,01	130,63	1448,04	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Нежанка (говядина, молоко, хлеб пшенич., лук репчат., яйца (суповая ов., майонез, соль белый))	90	12,5	18,15	13,7	268,15	2256/370
	Перловка отварная (порция перловая, масло слив., соль, перец)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	6638
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	185	1,66	0,55	23,31	104,89	-
Итого за завтрак:	649	19,98	22,82	74,64	583,89		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Нежанка (говядина, молоко, хлеб пшенич., лук репчат., яйца (суповая ов., майонез, соль белый))	100	12,5	18,15	13,7	268,15	2256/370
	Перловка отварная (порция перловая, масло слив., соль, перец)	180	5,13	4,59	35,48	207,74	585
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	6638
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	173	1,55	0,51	21,29	108,76	-

Итого за завтрак:		677	20,72	23,54	79,03	616,71	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов. картофель, лук, морковь, лук репчатый, капуста, морковь)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157998
	Жаркое из курицы (фарш куриный, картофель, лук репчатый, морковь растительное масло) 75/230	305	26,26	12,51	31,7	344,68	1074
	Компот из кураги с витамином С (без сахара) (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,66	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,3	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Яблоко	155	0,62	0,62	15,19	68,82	-
Итого за обед:	921	39,4	21,12	98,4	720,56		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов. картофель, лук, морковь, лук репчатый, капуста, морковь)	30/250	10,99	9,48	18,61	200,74	157998
	Жаркое из курицы (фарш куриный, картофель, лук репчатый, морковь растительное масло) 80/240	320	27,55	13,15	33,26	361,63	1074
	Компот из кураги с витамином С (без сахара) (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,66	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко	142	0,56	0,56	13,91	63,04	-
Итого за обед:	1002	44,32	23,91	111,32	817,29		
Итого за день: 7. Возрастная категория: 7-11 лет			52,96	62,06	183,12	1469,8	
Итого за день: 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,74	67,87	194,13	1601,26	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, мука пшеница, яйцо, молоко растительное, сметана 10%)	200	25,62	11,4	43,24	383,64	187
	Кофейный напиток заварной без сахара (кофейный напиток, сахарозаменитель)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
	Хлеб ржаной	24	1,38	0,28	9,5	46,94	-
	Яблоко	211	0,82	0,84	20,07	93,68	-
Итого за завтрак:	635	28,95	13,65	88,02	566,01		
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, яйца, ванилин, масло, яблоко раст., сушеный папайя, апельсины, 1)	230	28,77	13,11	52,02	441,18	187
	Кофейный напиток элаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,17	12,61	41,75	1068
	Хлеб ржаной	24	1,38	0,28	9,5	46,94	-
	Яблоко	176	0,7	0,7	15,24	78,14	-
Итого за завтрак:	630	32,56	15,22	91,37	608,01		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	25/200	4,08	5,9	4,06	11,358	165998
	Эдамы ленивые мясные (говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сушеный папайя, соль йод, масло раст.)	100	11,6	17,92	13,92	263,34	1042370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупя гречневая, молоко, сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (апельсин, лимон, сушеный папайя)	200	0,57	0	9,37	43,08	6118
	Хлеб пшеничный нейтроваиванный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	780	26,29	29,17	95,48	752,07		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165998
	Эдамы ленивые мясные (говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сушеный папайя, соль йод, масло раст.)	100	11,6	17,92	13,92	263,34	1042370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупя гречневая, молоко, сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,38	263,33	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (апельсин, лимон, сушеный папайя)	200	0,57	0	9,37	43,08	6118
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	12,67	62,59	-	
Итого за обед:	892	27,86	15,22	99,3	795		
Итого за день: 8. Возрастная категория: 7-11 лет							
		26,29	29,17	183,5	1318,08		
Итого за день: 8. Возрастная категория: 12 лет и старше							
		27,86	15,22	190,67	1403,01		
День: 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							

	Ежики мясные (говядина, крупа рис. дж. рип., соль бел.)	90	10,88	9,18	7,67	156,69	222,970
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль бел.)	150	1,09	4,47	20,1	112,99	371
Завтрак	Чай чёрный (чай)	200	0	0	9,08	16,12	66,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Груша свежая	171	0,68	0,51	17,81	72,81	
	Итого за завтрак:	636	16,3	14,44	64,36	452,71	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

	Ежики мясные (говядина, крупа рис. дж. рип., соль бел.)	100	11,97	10,08	8,44	177,36	222,970
Завтрак	Пюре картофельное(картофель,молоко 1,2%,масло слив(сол) бел.)	210	4,33	6,26	28,14	186,19	571
	Чай чёрный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	66,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Груша свежая	140	0,56	0,42	14,32	68,7	
	Итого за завтрак:	675	18,51	17,06	69,88	517,47	
Возрастная категория: 7-11 лет							

	Рассольник Ленинградский с фрикадельками Мясными фрикадельками для супа, крупа пшеница, картофель, морковь, лук репка, сметана, масло сливочное, специи соевы, соль бел.	20/200	3,54	6,57	13,75	128,24	167,1067
Обед	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репка, чеснок, лук, томатпаста, укроп лист., соль белор., 45/70)	115	13,66	1,98	5,23	219,41	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив.)	150	5,42	4,07	31,8	186,45	307
	Цаплеток из шпинатика (сметана шпинатик, лук)	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	29,12	
	Груша свежая	146	0,58	0,44	15,06	66,43	
	Итого за обед:	871	26,23	27,53	87,17	706,64	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Рассольник Ленинградский с фрикадельками мясными (фрикадельки для супа, супа первый, картофель, морковь, лук репчатый, салат, масло подсолн., специи соль, сок том.)	30/250	4,5	8,36	1,25	64,22	167,067
	Мясое тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репчатый, масло подсолн., специи, соль, сок том.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	224,95	675
	Макаронные изделия отварные (картофель, лук, масло слив.)	180	6,5	4,88	38,06	222,23	307
	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	-
	Группа свежая	147	0,54	0,44	15,14	66,88	-
Итого за обед:	967	28,87	30,83	97,61	788,69	-	

Итого за день в Возрастной категории: 7-11 лет	18,18	14,68	77,11	513,46	-
Итого за день в Возрастной категории: 12 лет и старше	47,38	47,89	167,49	1306,16	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Стриглы из индейки (фарш индейки, семolina, сухарики-хрустики, соевый белок, масло слив.)	90	18,13	13,12	10,96	214,44	1072,370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (ориза гречневая, масло сливочное, сок том.)	150	6,2	4,74	37,98	210,36	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С	200	0,15	0,13	14,56	66,01	695
	Без сахара желейный (груша, вишня, лимон)	20	1,32	0,24	7,92	19,12	-
	Хлеб ржаной	180	1,44	0,33	13,5	63	-
Итого за завтрак:	640	27,24	18,58	84,92	615,93	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Стриглы из индейки (фарш индейки, семolina, сухарики-хрустики, соевый белок, масло слив.)	100	18,13	13,12	10,96	214,44	1072,370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (ориза гречневая, масло сливочное, сок том.)	200	8,26	6,12	50,64	292,48	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С	200	0,3	0,13	14,56	66,01	695
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	147	5,17	0,29	11,02	51,48	-
Итого за завтрак:	667	29,03	20,1	95,1	677,5	-	

Возрастная категория: 7-11 лет

Закваска порционная (помидоры свежие)	80	0,88	0,16	3,04	17,12	982
---------------------------------------	----	------	------	------	-------	-----

Обед	Уха Рыбцкая (картофель, морковь, лук репчатый, майонез, сливочное масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	141,83	17
	Котлета мясная (говядина, свинина, хлеб пшенич., соль йод., специи (шамп. укроп, майонез, майонез))	90	12,65	20,07	11,81	253,47	1055
	Перловая с овощами (гречка перловая, морковь, лук репчат., майонез, томат паста, майонез слив., соль йодиров.)	150	4,34	14,12	29,15	250,96	309
	Компот из яблок с витамином С без сахара (яблоко, витамин С)	200	0,1	0,41	30,01	84,08	435
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	47,6	
	Хлеб ржаной	27	1,38	0,32	10,69	58,81	
Итого за обед:	792	25,72	43,48	98,2	853,87		

		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	902
	Уха Рыбцкая (картофель, морковь, лук репчатый, майонез, сливочное масло сливочное, сайра)	30/250	5,66	10,2	16,55	180,24	17
	Котлета мясная (говядина, свинина, хлеб пшенич., соль йод., специи (шамп. укроп, майонез, майонез))	100	12,25	19,82	12,49	277,39	1055
	Перловая с овощами (гречка перловая, морковь, лук репчат., майонез, томат паста, майонез слив., соль йодиров.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
	Компот из яблок с витамином С без сахара (яблоко, витамин С)	200	0,1	0,41	20,01	54,08	435
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	47,6	
	Итого за обед:	880	25,71	47,77	98,02	923,76	

		Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет					
		Среднее значение за период по обедам 7-11 лет					
		Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше					
		Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше					