

«Огласованно»

Директор

"06" февраля 2023 г.

«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Ородской комбинат

Школьного питания»

М.О. Директор А.М.

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		

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлета домашняя с соусом, гарнир: картофель отварной, салат овощной, майонез 90/20	110	11,48	1,88	10,21	286,05	246
	Рис отварной (гарнир), котлета свиная, салат овощной	150	3,6	4,28	36,44	201,21	52
	Чай с сахаром (сладкий)	200	0	0	0,08	36,32	661
	Хлеб пшеничный поджаренный	17	1,28	0,17	8,67	41,31	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		577	16,96	23,95	83,42	615,09	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Котлета домашняя с соусом, гарнир: картофель отварной, салат овощной, майонез 90/20	120	12,82	20,51	11,16	269,31	246
	Рис отварной (гарнир), котлета свиная, салат овощной	200	4,81	6,38	48,59	250,98	552
	Чай с сахаром (сладкий)	200	0	0	0,08	36,62	663
	Хлеб пшеничный поджаренный	31	2,33	0,31	15,81	75,43	-

Хлеб пшеничный йодированный
Десерт фруктовый

31 2,33 0,31 15,81 75,33
1/100 6,6 0,2 19 80,2
619 20,26 27,4 103,64 712,14

Итого за завтрак:

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

Суп-лягша домашняя с фаршем (фарш: гов., лапша домашняя, лук репч., морковь, масло раст., соль, кунжут)
Виточки рыбные с соусом белым (минтай, крупа манная, сахар, панировочная, соль, соус белый) 90/20
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, йод)
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)
Хлеб пшеничный йодированный
Хлеб ржаной
Банан

15/200 3,64 5,54 10,26 115,42 694,998
110 15,57 5,35 15,7 173,23 526,979
150 3,09 4,47 20,1 132,99 371
200/4 0,04 0 9,19 36,92 431
20 1,5 0,2 10,3 48,6 -
21 1,39 0,25 8,12 41,08 -
2,18 1,96 0,65 37,47 123,61 -
938 27,19 16,46 73,77 671,85

Итого за обед:

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

Суп-лягша домашняя с фаршем (фарш: гов., лапша домашняя, лук репч., морковь, масло раст., соль, йодир)
Виточки рыбные с соусом белым (минтай, крупа манная, сахар, панировочный, соль, соус белый) 90/20
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, йод)
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)
Хлеб пшеничный йодированный
Хлеб ржаной

20/250 4,57 6,95 12,88 132,39 694,998
120 16,99 5,84 17,13 188,98 526,979
180 3,21 5,36 24,12 159,59 371
200/4 0,04 0 9,19 36,92 431
30 2,25 0,3 15,3 72,9 -
30 1,98 0,36 11,88 58,68 -

	Банан	248	2,23	0,74	31,25	140,62	
Итого за обед:		1082	31,77	19,55	121,75	790,08	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (густо слоб, фарш говяжий с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		279	10,35	8,98	36,75	270,32	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			54,5	49,39	193,94	1557,26	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,38	55,93	262,14	1772,54	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Творожно-овсяная запеканка со ступеным	110	14,85	5,47	29,55	226,86	1013
	Молоком (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, мас. раст., сухая пахта, 00,70)	90	3,07	1,47	16,13	90,03	8984
	Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар, соль, йог.)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Какао-напиток (какао порошек, молоко, сахар)	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб пшеничный йодированный	164	0,66	0,49	16,89	74,62	-
Итого за завтрак:		594	22,65	9,4	91,09	539,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Творожно-овсяная запеканка со ступеным	130	17,55	6,47	34,92	268,11	1313
	Молоком (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, мас. раст., сухая пахта, 100,20)	100	3,41	1,64	17,92	100,04	8984
	Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар, соль, йог.)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Какао-напиток (какао порошек, молоко, сахар)	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб пшеничный йодированный	137	0,55	0,41	14,11	62,34	-
Итого за завтрак:		592	25,21	10,44	92,92	566,43	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., петрушка свеж., масло подсол., соль йод.)	25/200	4,27	6,06	13,93	127,35	167,998
	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш., лук реп., соль йод, молотый перец кр.) 80/30	110	15,2	2,61	9,88	127,81	978
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	5,25	4,78	40,3	225,24	310
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов: сахар, лимон кислота, аскорб. кислоты)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77		
Итого за обед:	823	31,05	14,21	112,33	701,39		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	115	1,27	0,23	4,37	24,61	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., петрушка свеж., масло подсол., соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167,9982
	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш., лук реп., соль йод, молотый перец кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов: сахар, лимон кислота, аскорб. кислоты)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	72,57		
Итого за обед:	977	34,88	16,71	133,29	823,11		
Полдник	Ватрушка с творогом (сырок или творог, масло сг., сахар йодо-дрожжи, соль йод, индиго раст.)	75	16,42	5,14	30,2	208,74	322
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:	275	11,78	6,55	32,34	235,43		

Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		65,48	30,16	235,76	1476,42
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		71,87	33,7	258,55	1624,97
День 3					

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив, соль, йод.) 80/30	110	12,07	7,03	2,27	120,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Печенье «Байкальское» (печенье, крахмал)	55	3,24	13,31	34,63	273,28	328
Итого за завтрак:	622	20,74	25,07	68,25	581,66		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив, соль, йод.) 80/30	110	12,07	7,03	2,27	120,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Печенье «Байкальское» (печенье, крахмал)	60	4,08	14,52	37,78	298,13	328
Итого за завтрак:	584	22,6	27,29	81,54	662,27		

Возрастная категория: 7-11 лет

Уха Рыбашка (картофель, морковь, лук, репешай, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар)	10/200	4,17	7,65	12,41	135,18	17
---	--------	------	------	-------	--------	----

Обед	Варенный картофель (картофель, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, сметана, майонез) 15/45	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Перловка отварная (сервис перловка, масло сливочное, соль поваренная)	150	1,28	3,83	29,57	169,79	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарины	149	1,19	0,3	11,18	52,15	-
Итого за обед:		839	26,33	31,73	89,4	748,38	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, мясной бульон, специи)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58	17	
	Варенный картофель (картофель, лук репчатый, майонез, сметана) 15/45	100	15,18	21,6	5,54	272,28	551	
	Перловка отварная (сервис перловка, масло сливочное, соль поваренная)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585	
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-	
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,24	7,92	39,12	-	
	Мандарины	152	1,22	0,3	11,4	53,2	-	
	Итого за обед:		944	30,35	36,73	102,9	863,52	
	Полдник	Хачапури «Школьник» (сервис сахар, масло сливочное, яйцо, дрожжи, сыр Российский, картошка, соль йод.)	75	8,9	6,21	28,25	264,51	68
		Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:		279	8,94	6,21	37,44	241,43		
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			56,01	63,01	195,09	1571,47		
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,89	70,23	221,88	1767,22		

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Сыр Российский порциями	25	6,8	7,38	0	89,58	982
	Творог 1 вариант с соусом крас. основн (говяжий лук)	120	8,56	10,45	12,04	176,45	193
	Хлеб мякиш из белого пшеницы, разогр. 90/30.	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Гарнир каша гречневая вязкая (гарнир гречневый, масло сливочное, соль, перец)	200	0	0	19,4	77,6	1014
Итого за завтрак:	Напиток с витаминами «Витошкв» (соевый сахар, аспартам)	31	2,33	0,31	14,81	75,33	-
	Хлеб пшеничный йодированный	556	14,96	15,69	71,05	578,84	-
	Итого за завтрак:						

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Сыр Российский порциями	29	6,73	8,56	0	103,91	982
	Творог 1 вариант с соусом крас. основн (говяжий лук)	120	8,56	10,45	12,04	176,45	193
	Хлеб мякиш из белого пшеницы, разогр. 90/30.	210	4,75	5,75	28,04	186,52	676
	Гарнир каша гречневая вязкая (гарнир гречневый, масло сливочное, соль, перец)	200	0	0	19,4	77,6	1014
Итого за завтрак:	Напиток с витаминами «Витошкв» (соевый сахар, аспартам)	31	2,33	0,31	14,81	75,33	-
	Хлеб пшеничный йодированный	590	15,64	16,51	75,19	619,81	-
	Итого за завтрак:						

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (свежая капуста, картофель, морковь, лук репчатый, лук репчатый, авокадо раст. масло, соль)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197,998
	Фрикадельки Удлинские с соусом красным	105	12,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Основн (говяжий лук, морковь, лук репчатый, яйцо, соль)	75/30	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Гарнир пшено отварное вязкое (гарнир пшено, соль, витаминизированный, масло сливочное раст.)	150	0	0	21,39	85,56	902
Итого за обед:	Кисель детский «Витошкв» (вода, сахар, Витошкв)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Итого за обед:						

Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	71,04	-
Итого за обед:	872	25,13	22,9	91,99	674,54	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Пи из свежей капустой с фаршем (говядина, корнфил, капуста, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль, перец)	25/250	4,75	7,21	8,78	119,03	197,998
	Фрикадельки Удницкие с соусом красным	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	основ. Вкусный колбасо-дымчатый видо. колб. 75/30	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль, растительное масло, сливочное масло)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Кисель детский «Витощка» (вода, сахар, яблока)	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-	
Хлеб ржаной	164	0,66	0,66	16,07	72,82	-	
Итого за обед:	994	28,95	25,67	111,24	791,75		

Подлник	Коржик «Запорожский» (вода, сахар-песок, масло слив. видо, молоко, ванилин, желто. крас.)	75	5,53	7,74	48,98	287,7	414
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603

Итого за подлник:	275	6,89	9,15	51,12	314,39	
--------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--

Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет	46,98	47,74	214,16	1567,77	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше	51,48	51,33	237,55	1725,95	

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Ябло вареное 1 шт.	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 1,2% сахар-песок, изюм, соль раст. масло слив.)	165	5,66	13,71	28,18	269,73	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный 110/22)	32	1,97	4,9	13,15	94,59	778

Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-

Итого за завтрак:

	637	20,22	30,74	63,62	613,81	-
--	-----	-------	-------	-------	--------	---

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Яйцо вареное I шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Бюгская (пшено, молоко 1,2%, сахар-песок, ваниль, соль, вкл., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеница) 10/23	33	2,03	5,06	13,36	107,85	778
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	180	1,36	1,02	11,35	59,99	1066
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-

Итого за завтрак:

	653	22,54	34,91	77,23	713,99	-
--	-----	-------	-------	-------	--------	---

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, -фрис, рисов., лук репчат., морковь, помидор, паста томатная, соль, болгар.)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000,998
	Пшеница мягкая с соусом (масло топленое, свинина, хлеб пшеница, соль, вода) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив., вода)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток с витаминами «Витоника» (смесь сухая «Витоника, вода»)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-

Итого за обед:

	880	27,36	32,72	107,71	834,68	-
--	-----	-------	-------	--------	--------	---

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупн. рисов., лук репч., морковь, томаты, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,99	149,65	1000/998	
	Шницель мясной с соусом (мясо говядины, свиная, хлеб пшениц. соль йод., сыр硬 панир, яйцо, масло раст. соль кристалл осол.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив. соль йодир.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307	
	Напиток с витаминами «Витощка» (смесь сухая «Витощка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
	Мандарин	187	1,5	0,37	14,03	65,45	-	
	Итого за обед:	1047	31,62	35,86	131,22	974,04	-	
	Полдник	Булочка «Неженка» (суха, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	0,34	6,1	44,18	256,98	324
		Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:	275	8,35	11,55	42,37	357,38	-		
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			55,93	75,01	213,7	1805,87		
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,51	82,12	250,82	2045,41		
Итого за день 3								
Дети								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Котлета Нежинка с соусом красным осн. (говядина, молоко, хлеб пш йодир., лук репч., яйцо, сыр硬 панир, масло подсол. соль йодир.) 80/20	100	13,61	13,28	13,1	226,36	2250/370	
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431	
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-	
	Банан	210	1,89	0,63	26,16	119,07	-	
Итого за завтрак:	685	21,17	17,92	87,5	595,88	-		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Котлета Незнайка с соусом Красным Осн. (говядина, молоко, хлеб пш.выпир., лук репч., яйцо, отварной пшено, масло подсолнечное, соль йодир.) 80/30	110	14,97	14,61	14,41	249	2258,370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Банан	232	2,09	0,7	29,23	131,54	-
Итого за завтрак:	748	23,81	20,11	99,02	672,23	-	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157,998
	Жаркое из курицы (филе куриное, картофель, лук репч., масло растит. томат, соль йодир.) 75/230	305	26,26	12,54	31,7	344,68	1074
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
Итого за обед:	843	39,36	21,08	97,52	737,2	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157,998
	Жаркое из курицы (филе куриное, картофель, лук репч., масло растит. томат, соль йодир.) 80/240	320	27,55	13,15	33,26	361,63	1074
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:	1000	44,29	23,88	110,44	833,94	-	

Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл. масло, айдо, сахар-песок, сода)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			61,4	69,915	231,6	1790,79	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,92	76,195	258,18	1989,98	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со стученным молоком (творог, 5%, сахар-песок, мука рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, стученное молоко) 160/30	190	22,06	10,61	53,29	396,88	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко	170	0,68	0,68	16,66	75,48	-
Итого за завтрак:		524	26,13	12,67	95,31	599,76	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со стученным молоком (творог, 5%, сахар-песок, мука рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, стученное молоко) 160/30	210	24,38	11,73	58,91	438,66	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко	164	0,66	0,66	16,07	72,82	-
Итого за завтрак:		563	28,43	13,77	100,34	638,88	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчат., свекла, томат паста, масло раст., соль кол.)	25/200	4,06	5,9	11,06	113,58	165/998
	Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репчат., яйцо, сахар пшенич., соль кол, масло раст., соус) 90/30	120	11,6	17,92	13,92	263,34	1042/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль кол.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	612
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
Итого за обед:	814	26,77	29,24	108,39	803,76		
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, картофель, капуста, морковь, лук репчат., свекла, томат паста, масло раст., соль кол.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репчат., яйцо, сахар пшенич., соль кол, масло раст., соус) 90/30	120	11,6	17,92	13,92	263,34	1042/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль кол.)	180	7,43	5,69	45,58	261,23	612
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	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:	910	30,03	31,8	124,36	903,76		
Подлинник	Пирожки печеные с мясом, луком (густо слоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60

Чай с сахаром (чай, сахар-песок)

200

0

0

9,08

36,32

663

Итого за полдник:

275

10,35

8,98

36,75

270,32

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

75,84

42,73

229,58

1607,29

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

83,07

46,63

247,53

1743,14

Возрастная категория: 7-11 лет

Ежики мясные с соусом красным (говядина, крупа рис, лук)

100

10,88

9,16

7,67

156,69

222370

Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль поп.)

150

3,09

4,47

20,1

132,99

371

Завтрак

Чай с сахаром (чай, сахар)

200

0

0

9,08

36,32

663

Хлеб пшеничный йодированный

22

1,65

0,22

11,22

53,46

193

Коржик Молочный (конд. цех)

75

5,79

8,53

53,36

236,37

193

Итого за завтрак:

568

21,41

22,38

101,43

615,83

Возрастная категория: 12 лет и старше

Ежики мясные с соусом красным (говядина, крупа рис, лук)

110

11,97

10,08

8,44

172,36

222370

Завтрак

Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив. соль поп.)

210

4,33

6,26

28,14

186,19

371

Чай с сахаром (чай, сахар)

200

0

0

9,08

36,32

663

Хлеб пшеничный йодированный

28

2,1

0,28

14,28

68,04

193

Коржик Молочный (конд. цех)

75

5,79

8,53

53,36

236,37

193

Итого за завтрак:

649

24,19

25,15

113,3

699,28

Возрастная категория: 7-11 лет

Рассолыник Ленинградский с фрикадельками

20/200

3,54

6,57

13,75

128,24

16771067

Мясные (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук)

115

13,66

15,98

5,23

219,41

675

Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук)

115

13,66

15,98

5,23

219,41

675

Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)

150

5,42

4,07

31,8

185,45

307

Обед

Итого за обед:	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	11,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша свежая	139	0,56	0,42	14,32	63,25	-
Итого за обед:	889	26,21	27,55	96,35	738,06		

Обед	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Рассолыник Ленинградский с фрикадельками	30/250	4,5	8,36	17,5	163,22	1671/067	
	Мясными (фрикадельки для супа, крута перловая картофель, морковь, лук)							
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук)	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675	
	рыба, масло подсол. томат, мука пшени, соль йодирп) 50/70							
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307	
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Груша свежая	141	0,56	0,42	14,32	64,16	-	
Итого за обед:	1003	28,85	30,85	106,69	820,57			

Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (песто саабине дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			56,86	63,42	247,2	1710,01	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,12	65,98	263,17	1810,03	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Стрипсы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, сметана, сахар, яблоч. кураганс, соль, йод, масло слив, соус пр.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073/370	
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, йод)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632	

Завтрак	Компот из свежих яблок и груш с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	47,6	-
	Мандарин	159	1,25	0,31	11,7	54,6	-
Итого за завтрак:	650	27,23	18,5	85,4	616,01		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Стрипсы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свиная, сушариййло крупное, соль йод., масло слив., соус кр.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073,370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Мандарин	166	1,33	0,33	12,45	58,1	-
Итого за завтрак:	719	29,75	20,15	101,36	705,78		

Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	80	0,88	0,16	3,04	17,12	982	
	Уха Рыбцакая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, майра)	25/200	4,47	8,2	13,3	141,83	17	
	Котлета мясная (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сушарь, майра, яйцо, масло раст.)	90	12,65	20,07	11,81	273,47	1055	
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	190	0,1	0,41	20,01	84,08	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	47,6	-	
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,12	-	
	Итого за обед:	804	25,13	43,38	94,64	860,18		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982	

Итого за завтрак:		715	27,05	24,81	83,35	665,69		
Возрастная категория: 7-11 лет								
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	604,998	
	Фрикадельки рыбные с маслом (торбуда св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 80/10	90	12,44	7,03	7,22	141,94	651	
	Рис с овощами без томлят. (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	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	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Мандарин	143	1,14	0,29	10,73	50,05	-	
	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, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир)	20/250	4,57	6,95	12,88	112,39	604,998
Фрикадельки рыбные с маслом (торбуда св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 90/10		100	13,83	7,81	8,03	157,71	651	
Рис с овощами без томлят. (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)		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	11,18	52,15	-	
Итого за обед:		949	28,58	33,92	94,23	796,52		
Подлиник		Булочка Настёна (кура пшен., молоко, сахар, песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло йодир.)	75	5,12	5,58	41,39	236,26	338
		Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
Итого за подлиник:	275	10,46	10,38	50,79	338,42			
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			9,296	8,919	38,658	264,174		
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			10,791	12,219	41,574	330,462		
Среднее значение за период по подлиникам 7-11 лет			12,086	8,847	47,371	317,671		
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			9,777	11,343	43,269	311,32		

Среднее значение за период по обеим 12 лет и старше		8,485	8,612	33,988	247,583	
Среднее значение за период по полдням 12 лет и старше		7,9653	11,058	47,051	321,743	