

«Согласовано»
 Директор

«06» февраля 2023 г.

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

«Утверждено»
 Генеральный директор
 МКП «Городской комбинат
 Пищевых предприятий»
 Школьникова А.М.

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал		
Возрастная категория: 7-11 лет								
	Котлета домашняя с соусом (говядина, свинина, лук, морковь, картофель, яйцо, лук репчатый)	110	11,48	18,8	10,23	256,01	246а	
	Рис отварной (с маслом растительным, соль, вода)	150	4,6	4,28	86,14	201,13	552	
	Чай с сахаром (сахар)	200	0	0	9,38	36,32	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	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								
	Второй завтрак (свежие фрукты и ягоды)	1200	1,4	0,4	22,8	100,4		
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
	Котлета домашняя с соусом (говядина, свинина, лук, морковь, картофель, яйцо, лук репчатый)	120	12,52	20,51	11,16	269,31	246а	
	Рис отварной (с маслом растительным, соль, вода)	200	4,81	6,38	48,59	250,98	352	
	Чай с сахаром (сахар)	200	0	0	9,68	36,32	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,31	-	
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-	
Итого за завтрак:		619	20,26	27,4	103,64	712,14		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше

Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш гов., яйца домашняя, растит. жир, лук, морковь, масло раст. соль, болгар)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	604,998
Блиночки рыбные с соусом белым (минтай, крупа манная, сушеный папригоновый, соль, соус белый) 90/20	120	16,99	5,84	17,13	188,98	626,979
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	
Хлеб ржаной	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	

Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет	777	18,35	24,35	106,22	715,49	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше	1701	52,03	46,95	225,39	1502,22	

Возрастная категория: 7-11 лет

Творожно — банановая запеканка со ступенным	110	14,85	5,47	29,55	226,86	1013
Молоком (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., сушеный папригоный)	90	3,07	1,47	16,13	90,03	898а
Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод.)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Какао-напиток (какао порошок, 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: 7-11 лет

Второй завтрак	Мармелад желейный	30	0,03	0	23,82	95,4
Итого за завтрак:		30	0,03	0	23,82	95,4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Творожно — банановая запеканка со ступенным	130	17,55	6,47	34,92	268,11	1013
Молоком (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., сушеный папригоный)	100	3,41	1,64	17,92	100,04	898а
Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод.)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986

Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75		
Груша	137	0,55	0,41	14,11	62,34		
Итого за завтрак:	592	25,21	10,44	92,92	566,43		

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(жирной фарш, картофель, крош. перловка, морковь, лук репчатый, капуста, масло подсолнечное, соль поваренная)	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167,982
	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб-шницель, соль поваренная, масло сливочное, лук репчатый, морковь, лук порей, капуста, картофель, помидоры, чеснок, соль поваренная)	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло сливочное, соль поваренная)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-рафинад, витамин С)	200	0,57	0	19,55	80,48	611в
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	72,37	
Итого за обед:	977	34,88	16,71	133,29	823,11		

Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет	624	22,68	9,4	114,91	635		
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше	1569	60,09	6,27	726,21	1389,54		

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Террин из тюрбуши с соусом белым (тюрбуши, молоко, яйцо, масло сливочное, соль поваренная) 80/30	110	12,07	7,03	2,27	120,6	985
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль поваренная)	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	16,65	0,22	11,22	53,46	
	Печенье «Байкальское» (печенье - кондит. иск.)	55	3,74	13,31	34,63	273,28	328
Итого за завтрак:	584	20,74	25,07	68,25	581,66		

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Мандарины	171	1,37	0,34	12,83	59,85	
Итого за завтрак:	171	1,37	0,34	12,83	59,85		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив, соль мол., соус белый) 80/30	110	12,07	7,03	2,27	120,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль мол.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай черничный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный водичванный	34	2,55	0,34	12,34	82,82	
	Печенье «Крайнальское» (песочное – кондит.)	60	4,08	14,52	37,78	298,13	328
Итого за завтрак:	685	22,6	27,29	81,54	662,27		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, цитру)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58	17
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметан., соль бойдр.) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль бойдр.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	0,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,43	0,27	13,77	65,61	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Мандарин	152	1,22	0,3	11,4	53,2	
	Итого за обед:	944	30,35	36,73	102,9	863,52	

Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше

Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет	755	22,11	25,41	81,08	641,51	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше	1629	52,95	9,44	184,44	1525,79	

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Сыр Российский порцирами	25	5,8	7,38	0	89,58	982
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 90/30.	120	8,56	10,45	12,04	176,44	193
	Парнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, вода)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Напиток с витаминами «Витощика» (смесь сухая «Витощика, 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	14,96	15,69	71,05	578,84	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Молоко свежее	191	0,76	0,76	18,72	84,8	
Итого за завтрак:		191	0,76	0,76	18,72	84,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр Российский порцирами	29	6,73	8,56	0	103,91	982
	Тедтеги I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, чеснок, морковь, майонез, вода) 90/30.	120	8,56	10,45	12,04	176,45	193
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль вод.)	210	4,75	5,75	28,94	186,52	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (семеч. супы «Витошка» (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	15,64	16,51	75,19	619,81	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Пиц из свежей капусты с фаршем (говядина, картошка, капуста, морковь, лук репчат., томаты, майонез, соль вод.)	25/250	4,75	7,21	8,78	119,03	19798
	Фрикадельки Удницкие с соусом красным	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	ОСНОВ. (говядина, молоко, лук репчат., яйцо, супы)	75/30					
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, супы витаминизированная, масло сливочное/подсол.)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	
	Яблоко	164	0,66	0,66	16,07	72,82	
Итого за обед:		994	28,95	25,67	111,24	791,75	
Итого за день:	Возрастная категория: 7-11 лет	747	15,72	16,45	89,77	663,64	
Итого за день:	Возрастная категория: 12 лет и старше	1584	44,59	9,16	186,43	1411,56	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Мясо вареное I шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337

Завтрак	Каша молочная Боярская (пшени, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль, вкл., масло слив.)	165	5,66	13,71	28,18	269,73	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшенич.) 10/22	32	1,97	4,9	13,15	94,59	778
	Кофейный напиток эдаковский (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: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мандарин	171	1,37	0,34	12,83	59,85	337
Итого за завтрак:	171	1,37	0,34	12,83	59,85	-	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ййцо вареное I шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	1066
	Каша молочная Боярская (пшени, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль, вкл., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с маслом (сало слив., хлеб пшенич.) 10/23	33	2,03	5,06	13,56	107,85	778
	Кофейный напиток эдаковский (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: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, пахта, чеснок, соль, йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Шницель мясной с соусом (яко говядина, свинина, хлеб пшенич., соль, йод., яйца панир, яйцо, масло раст., сыр красавый осет.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., 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:	1055	26,82	34,54	119,04	726,49	2122

Итого за обед:

1047	31,62	35,86	131,22	974,04	-
------	-------	-------	--------	--------	---

Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет

21,59	31,08	76,45	673,06	-
-------	-------	-------	--------	---

Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше

54,16	0,95	208,45	1688,03	-
-------	------	--------	---------	---

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлета Невайка с соусом красным осн. (говядина, молоко, хлеб из пш.колар., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подж. соль жир.) 80/20	100	13,61	13,38	13,1	226,36	2258,370
	Перловка отварная (крупя перловка, масло слив., соль, колдр. у	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Банан	215	1,89	0,63	26,46	119,07	-
Итого за завтрак:	682	21,17	17,92	87,5	595,88		

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Яблоко	191	0,76	0,76	18,72	84,8	-
Итого за завтрак:	191	0,76	0,76	18,72	84,8		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Котлета Невайка с соусом красным осн. (говядина, молоко, хлеб пш.колар., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подж. соль жир.) 80/30	110	14,97	14,61	14,41	249	2258,370
	Перловка отварная (крупя перловка, масло слив., соль, колдр. у	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	238	2,14	0,71	29,99	134,95	-
Итого за завтрак:	747	23,74	20,11	99,16	672,61		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, морковь, лук репч., соль, колдр., масло растит.)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157,998
	Жаркое из курицы (филе куриное, картофель, лук репч., масло растит., морковь, соль жир.) 75/230	320	27,55	13,15	33,26	361,63	1074
	Компот из кураги с вит.С (курага, сахар, лимон.кислота, ажур, лимонит)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	6894
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,36	11,88	58,68	-

Яблоко	133	0,53	0,53	13,03	59,05	
Итого за обед:	933	44,29	23,88	110,44	833,94	

Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет	873	21,93	18,68	106,22	680,68	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше	1680	68,03	43,99	209,6	1506,55	

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сахар пшенич., сметана, ступенное молоко) 160/30	190	22,06	10,61	32,29	396,88	182
	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	78,48	
	Итого за завтрак:	585	26,13	12,67	95,31	599,76	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Маршмелл желейный	30	0,03	0	23,82	95,4	
Итого за завтрак:		30	0,03	0	23,82	95,4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сахар пшенич., сметана, ступенное 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:	599	28,43	13,77	100,34	638,88	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска цорционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (пшеница, картофель, капуста, морковь, лук, свекла, помидоры, лук репчатый, чеснок, майонез, сметана, соль, перец)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Зразы мясные мясные с соусом красным (овсянка, хлеб, молоко, лук репчатый, яйцо, сахар пшенич., соль, масло раст., соус) 90/30	120	11,6	17,92	13,92	263,34	1042/370
	Гарнир каша гречневая расщипчатая (крупа гречневая, яйцо, сливочное, соль, йод)	180	7,43	5,69	45,88	263,23	652
	Компот из сухофруктов с вит С (яблоко, сухофрукты, сахар, лимон, сметана, ваниль, ванилин)	200	0,57	0	19,55	80,48	6114
	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:	940	29,98	31,81	123,79	901,39	
Итого за день:	615	26,16	12,67	119,15	695,16	
Итого за день:	1539	58,41	45,88	152,15	1540,27	
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак						
Ежики мясные с соусом красным (говядина, крупа рис, лук реп., соль мол., соус кр.) 80/20	100	10,88	9,16	7,67	156,69	222/370
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, вода)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
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	
Коржик Молочный (конд пек)	75	5,79	8,53	53,36	236,37	193
Итого за завтрак:	547	21,41	22,38	101,43	615,83	
Возрастная категория: 7-11 лет						
Второй завтрак						
Груша	132	0,53	0,4	13,6	60,06	
Итого за завтрак:	171	0,53	0,4	13,6	60,06	
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак						
Ежики мясные с соусом красным (говядина, крупа рис, лук реп., соль мол., соус кр.) 80/30	110	11,97	10,08	8,44	172,36	222/370
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, вода)	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	
Коржик Молочный (конд пек)	75	5,79	8,53	53,36	236,37	193
Итого за завтрак:	623	24,19	25,15	113,3	699,28	
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед						
Рисосолник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа пшеница, картофель, морковь, лук реп., томат паста, масло подсолн., соль мол.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,83	167/998
Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук реп., масло подсол., томат, мука пшен., соль мол.) 50/70	120	14,26	16,88	5,46	228,95	675
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль мол.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307

	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	
	Мандарин	158	1,26	0,32	11,85	55,3	
Итого за обл:		1001	31,85	30,34	113,97	856,22	
Итого за день:	Возрастная категория: 7-11 лет	718	21,94	22,78	115,03	675,89	
Итого за день:	Возрастная категория: 12 лет и старше	1624	56,04	51,9	227,27	1555,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Стрипон из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль, вод. масло слив, соус кр.) 90,30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073,370
	Гарнир каша Гречневая расщипатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, вод.)	150	6,2	4,74	32,08	219,36	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С (яблоки св., сахар, лимон, 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	156	1,25	0,31	11,7	54,6	
Итого за завтрак:		646	9,1	5,38	74,44	616,01	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый в тетрапакетной упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Стрипы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль, вод. масло слив, соус кр.) 90,30	120	18,28	4,74	14,09	172,16	973,370
	Гарнир каша Гречневая расщипатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, вод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С (яблоки св., сахар, лимон, витамин С)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,33	0,31	15,81	75,33	
	Мандарин	166	0,67	0,5	17,3	76,44	
Итого за завтрак:		711	11,47	7,2	96,88	670,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982

Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Котлета мясная с соусом красным основ. (пшеничная, свиная, хлеб пшени., соль жел., сахар-песок, яйцо, масло раст. сыр красный ост.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат-паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
	Компот из яблок с витамином С (яблоко, сахар-песок, витамин С)	180	0,09	0,39	18,95	79,66	435
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	47,6	435
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	435
	Итого за обед:	900	27,13	48,01	105,26	960,6	
	Итого за день: 9. Возрастная категория: 7-11 лет	846	10,5	5,78	97,24	716,41	
	Итого за день: 9. Возрастная категория: 12 лет и старше	1611	38,6	40,81	202,14	1631	
	Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Ябло вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшеница, молоко 3,2%, сахар-песок, соль жел., масло слив.)	160/5	6,45	6,22	31,87	209,14	5156
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени.) 25/30	55	6,28	4,47	21,04	149,1	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	
	Итого за завтрак:	676	25,63	23,36	75,81	616,27	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мандарины	171	1,37	0,34	12,83	59,85	
	Итого за завтрак:	171	1,37	0,34	12,83	59,85	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ябло вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	766
	Каша молочная овсяная ГЕРКУЛЕС с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йодир.)	200/10	8,21	7,91	40,56	266,31	5156
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени.)	25/40	5,94	4,23	19,89	141,35	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	
	Итого за завтрак:	715	27,05	24,81	83,35	665,69	