



«Утверждено»  
 Генеральный директор  
 МКП «Федорловской комбинат  
 Производственного назначения»  
 Цакова А.М.



«Согласовано»  
 Директор

27 февраля 2023 г.

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

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

Неделя 4

День 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Фрикадельки Удницкие с соусом красным (говядина, морковь, лук репчатый, майонез, соль поваренная, яйцо, соус кр. остр.) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир каша гречневая распычатая (крупа гречневая, сахар стевия, соль поваренная)	160	6,61	5,06	40,51	213,98	632
	Чай с лимоном (чай сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>689</b>	<b>23,43</b>	<b>17,42</b>	<b>89,76</b>	<b>609,5</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Фрикадельки Удницкие с соусом красным (говядина, морковь, лук репчатый, майонез, соль поваренная, яйцо, соус кр. остр.) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир каша гречневая распычатая (крупа гречневая, сахар стевия, соль поваренная)	220	9,09	6,95	55,7	311,73	632
	Чай с лимоном (чай сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>760</b>	<b>26,74</b>	<b>19,42</b>	<b>110,56</b>	<b>713,98</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	70	1,12	0,28	10,01	47,04	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томаты, паста, чеснок, соль йодир.)	15/200	4,07	5,98	11,2	114,91	1000/998
	Котлета домашняя с соусом красным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус)	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	90/30	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Папйток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Хлеб ржаной	811	24,87	33,32	89,73	758,28	-
	<b>Итого за обед:</b>						
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	67,2	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томаты, паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
	Котлета домашняя с соусом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив.)	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	90/30	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб пшеничный йодированный	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
	Хлеб ржаной	943	27,42	36,82	103,63	855,5	-
	<b>Итого за обед:</b>						
	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<b>Подник</b>	Плюшка "Эстонская" с сыром (песто сливочное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за подник:</b>		275	8,46	11,72	37,49	289,42	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
			33,33	45,04	127,22	1047,7	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
			62,62	67,96	251,68	1858,9	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Завтрак	Каша молочная овсяная «Гренок» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль, йод, масло слив.) 100/10	110	4,17	4,67	17,87	130,2	898
	Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко ступ.) 70/20	90	12,99	8,99	25,8	232,39	183
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Груша свежая	185	0,74	0,56	19,06	84,18	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>605</b>	<b>20,01</b>	<b>15,55</b>	<b>85,54</b>	<b>562,02</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Каша молочная овсяная «Гренок» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль, йод, масло слив.) 120/10	130	4,93	5,52	21,12	153,87	898
	Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко ступ.) 80/20	100	13,43	9,98	28,66	258,21	183
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Груша свежая	184	0,74	0,55	18,95	83,72	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>634</b>	<b>22,11</b>	<b>17,38</b>	<b>91,54</b>	<b>611,05</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30.	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	5,25	4,78	40,3	225,24	310
	Компот из курати с витамином С (кураги, ягоды, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669

Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>812</b>	<b>25,83</b>	<b>26,23</b>	<b>107,08</b>	<b>767,64</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбцкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30.	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>27,9</b>	<b>28,62</b>	<b>115,75</b>	<b>832,15</b>		

<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом (мука пш., творог, масло сл., сахар, яйцо, дрожж., соль йод., масло раст.)	75	10,42	5,14	30,2	208,74	322
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>10,42</b>	<b>5,14</b>	<b>39,28</b>	<b>245,06</b>		

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

		<b>36,99</b>	<b>31,93</b>	<b>165,42</b>	<b>1096,88</b>	
--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

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

		<b>60,43</b>	<b>51,14</b>	<b>246,57</b>	<b>1688,26</b>	
--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

**День 3**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Виточки рыночные по-домашнему с соусом острым (филе минтая, крупа рисовая, лук, сахар, панировочный, яйцо, соль, соевый соус)	120	15,38	6,32	10,13	158,91	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	371
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>563</b>	<b>22,44</b>	<b>21,95</b>	<b>78,96</b>	<b>606,53</b>	<b>847</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Деточки рыбки по-домашнему с соусом ослым (филе минтая, крупа рисовая, лук, сахар танайловский, яйцо, соль, масло слив.)	120	15,38	6,32	10,13	158,91	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	220	4,53	6,56	29,48	195,05	371
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Кеос стопичный (кемаггерский цех)	60	2,03	10,63	26,58	213,55	847
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>631</b>	<b>24,27</b>	<b>23,82</b>	<b>91,08</b>	<b>679,16</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	1 УЛИШ МЯСНОЙ (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука овсян. кол.) 145/145	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сли.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Йогурт свежий	147	0,59	0,59	14,41	65,27	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>892</b>	<b>26,04</b>	<b>23,57</b>	<b>117,35</b>	<b>785,67</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука овсян. кол.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сли.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-

	Яблоко свежее	166	0,66	0,66	16,27	73,7	
<b>Итого за обед:</b>		<b>996</b>	<b>29,04</b>	<b>26,91</b>	<b>127,22</b>	<b>867,3</b>	
<b>Подлик</b>	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слоёб, фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	432
<b>Итого за подлик:</b>		<b>279</b>	<b>10,37</b>	<b>18,01</b>	<b>56,3</b>	<b>253,47</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>58,85</b>	<b>63,53</b>	<b>252,61</b>	<b>1645,67</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>63,68</b>	<b>68,74</b>	<b>274,6</b>	<b>1799,93</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	70	1,12	0,28	10,01	47,04	984
<b>Завтрак</b>	Стрипы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свинина, сушеный горошек, соль под, масло слив, соус пр.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073,370
	Перловка отварная (крупа перловка, масло растит, масло слив., соль (кошпр))	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из кураги и изюма с витамином С (курага, изюм, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота.)	200	0,54	0,24	19,71	83,16	612
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>25,95</b>	<b>17,72</b>	<b>83</b>	<b>595,18</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	80	1,28	0,32	11,44	53,76	984
<b>Завтрак</b>	Стрипы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свинина, сушеный горошек, соль под, масло слив, соус пр.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073,370
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из кураги и изюма с витамином С (курага, изюм, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота.)	200	0,54	0,24	19,71	83,16	612
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>613</b>	<b>27,56</b>	<b>18,6</b>	<b>94,42</b>	<b>655,29</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	75	0,83	0,15	2,85	16,05	982

<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репчат., масло раст., говядина)	25/200	8,83	7,62	14,96	163,72	157,998	
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, яйца, мука, соль, томатная паста.)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209	
	Гарнир шпено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	160	4,19	4,69	23,31	152,21	843	
	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>822</b>	<b>32,1</b>	<b>33,48</b>	<b>95,01</b>	<b>809,77</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	115	1,27	0,23	4,37	24,61	982
		Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репчат., масло раст., говядина)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157,998
Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.)		105	13,65	20,4	8,35	271,6	209	
75/30								
Гарнир шпено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)		180	4,72	5,27	26,23	171,23	843	
Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая кислота)		200	0,57	0	19,55	80,48	611	
Хлеб пшеничный йодированный		33	2,48	0,33	16,83	80,19	-	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>943</b>	<b>35,66</b>	<b>36,07</b>	<b>105,82</b>	<b>890,53</b>		
<b>Полдник</b>		Булочка «Неженка» (яйца пшеничные, дрожжи пресс., молоко, яйцо-соль, сахар-песок, масло сливочное, масло раст., молоко ступенчатое, сахар, изюм)	75	6,34	6,1	44,18	256,98	324
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>11,68</b>	<b>10,9</b>	<b>53,58</b>	<b>359,14</b>		
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>День 5</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								

<b>Завтрак</b>	Ййцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	160/10	5,59	7,06	29,13	202,38	989
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр) 16/30	46	5,26	3,74	17,6	125,04	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>556</b>	<b>18,35</b>	<b>17,27</b>	<b>79,23</b>	<b>545,65</b>	<b>-</b>	

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Ййцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	6,9	8,72	35,98	250	989
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр) 19/31	50	5,71	4,06	19,13	135,91	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>20,11</b>	<b>19,25</b>	<b>87,61</b>	<b>604,14</b>	<b>-</b>	

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат, петру)	25/200	4,85	6,55	5,71	111,17	154/998
	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшени, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., масло сл.) 85/10	95	16,56	11,89	6,5	199,26	743
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>725</b>	<b>28,91</b>	<b>23,82</b>	<b>82,93</b>	<b>671,78</b>	<b>-</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше



<b>Обед</b>	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	6,03	8,15	7,11	135,89	154,998	
	Хлебцы рыхлые с маслом (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., масло сл.) 95/10	105	18,3	13,15	7,18	220,23	743	
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663	
	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>829</b>	<b>33,19</b>	<b>27,74</b>	<b>96,32</b>	<b>777,62</b>	<b>-</b>	
	<b>Полдник</b>	Кокрок «Мальш» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	7,23	10,43	41,51	288,77	696
		Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
		<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>315,46</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>55,61</b>	<b>52,64</b>	<b>204,53</b>	<b>1532,89</b>	<b>-</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>61,65</b>	<b>58,54</b>	<b>226,3</b>	<b>1697,22</b>	<b>-</b>	
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 6</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>	Биточки рубленые из индейки с соусом (индейка, филе, хлеб, сухари, соль йод., масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973,370	
	Перловка с овощами (крупа перловая, масло слив., соль йодир., лук, морковь, томат)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
	Груша свежая	159	0,64	0,48	16,38	72,35	-	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>639</b>	<b>26,12</b>	<b>20,95</b>	<b>71,96</b>	<b>580,76</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								

<b>Завтрак</b>	Бытчики рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сахар, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973,970
	Перловка с овощами (груша перловая, масло слив., соль йодир., лук, морковь, томаты)	200	5,78	18,82	38,86	347,94	309
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Груша свежая	168	0,67	0,5	17,3	76,44	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>698</b>	<b>27,59</b>	<b>25,67</b>	<b>82,59</b>	<b>671,83</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165,998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, мякоть, хлеб пш., молоко, лук репчат., сахар пшенич., масло слив.) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	1061
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	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	-
	Яблоко свежее	153	0,61	0,61	14,99	67,93	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>908</b>	<b>27,71</b>	<b>26,69</b>	<b>104,86</b>	<b>770,58</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165,998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, мякоть, хлеб пш., молоко, лук репчат., сахар пшенич., масло слив.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	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	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>971</b>	<b>29,6</b>	<b>29,01</b>	<b>108,41</b>	<b>813,21</b>	-
	Пирожки печеные с мясом и рисом (мука, сахар-песок, масло сл. яйцо, говядина, рис, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>314,6</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>День 7</b>			<b>14,52</b>	<b>8,2</b>	<b>17,51</b>	<b>1521,36</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Котлета из конины и свинины с соусом красным (конина, свинина, яйцо, сахар, паниров., соль йод., лук, морковь, чеснок, масло слив. соус крас.) 85/30	115	12,47	20,08	5,37	208,1	765/370
<b>Завтрак</b>	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. витамин)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко	148	0,59	0,59	14,5	65,71	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>638</b>	<b>20,14</b>	<b>25,14</b>	<b>87,73</b>	<b>613,78</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Котлета из конины и свинины с соусом красным (конина, свинина, яйцо, сахар, паниров., соль йод., лук, морковь, чеснок, масло слив. соус крас.) 90/30	120	13,23	22,13	5,6	221,5	804/370
<b>Завтрак</b>	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. витамин)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко	144	0,58	0,58	14,11	63,94	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>674</b>	<b>22,19</b>	<b>28,07</b>	<b>97,23</b>	<b>677,31</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки, картофель, горох, морковь, лук репч, соль йодир., масло растит.)	30/200	7,73	9,1	15,55	175,04	1577
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшениц., соль, колдр.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
<b>Обед</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>822</b>	<b>31,87</b>	<b>30,77</b>	<b>88,26</b>	<b>757,3</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	115	1,27	0,23	4,37	24,61	982
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки, картофель, горох, морковь, лук репч, соль йодир., масло растит.)	30/250	9,42	11,08	18,94	213,09	157998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшениц., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>989</b>	<b>37,15</b>	<b>34,18</b>	<b>112,07</b>	<b>904,34</b>	
	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар, йогурт, кефир, масло подсол., дрожжи, соль йод., ветчина, сыр Российский, помидор, сметана, томат, лимон, кунжут)	80	7,63	12,29	20,77	224,21	1065
<b>Подник</b>	Чай с сахаром (чай, сахар, лимон)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за подник:</b>		<b>280</b>	<b>7,63</b>	<b>12,29</b>	<b>29,85</b>	<b>260,53</b>	
<b>Итого за день 7</b>	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>54,91</b>	<b>67,21</b>	<b>204,7</b>	<b>1643,25</b>	
<b>Итого за день 7</b>	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>60,22</b>	<b>70,63</b>	<b>236,55</b>	<b>1822,67</b>	
<b>День 8</b>	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						

<b>Завтрак</b>	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый) 80/30	110	14,51	10,11	6,41	174,61	256
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив.солн.солн.)	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	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	5,8	17,5	41,74	247,66	385
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>533</b>	<b>25,39</b>	<b>32,36</b>	<b>80,52</b>	<b>614,91</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый) 85/30	115	15,17	10,57	6,7	182,55	256
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив.солн.солн.)	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	5,8	17,5	41,74	247,66	385
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>26,75</b>	<b>33,72</b>	<b>85,34</b>	<b>651,88</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Ши из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	3,63	5,51	6,7	90,9	197,998
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, сычужина, хлеб пшен., соль йод., сырды панир, яйцо, масло раст., соус красный сол.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из изюма с ВИТ С ( изюм,сахар,аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Банан	236	2,12	0,71	29,74	133,81	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>897</b>	<b>26,61</b>	<b>32,21</b>	<b>123,87</b>	<b>891,7</b>	

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томат паста, масло раст., соль)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998
Шницель мясной с соусом красным (мясо говядины, свиная, хлеб пшениц., соль, кол., сахар пашт., яйцо, масло раст. олеу красной осл.)	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
Перловка отварная (гречи перловка, масло слив., соль, кол.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, карбонатовый кислото, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Банан	258	2,32	0,77	32,51	146,29	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>1010</b>	<b>27,94</b>	<b>34,5</b>	<b>129,37</b>	<b>939,8</b>	

<b>Подлник</b>						
Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подсол.)	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
<b>Итого за подлник:</b>	<b>275</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>314,39</b>	

<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>61,04</b>	<b>72,605</b>	<b>255,95</b>	<b>1821</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>28,11</b>	<b>35,13</b>	<b>214</b>	<b>651,88</b>	

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<b>Завтрак</b>						
Фрикадельки рыбные с маслом (говядина св., хлеб пшениц., лук репчатый, яйцо соль, кол., масло сл.)	95	13,13	7,42	7,62	129,83	651
Рис отварной (рис, масло слив., соль, кол.)	160	3,84	5,1	38,87	198,78	552
Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-

	Рогалик сахарный (суха, масло сл., яйцо, сахар-песок, яйца, соль, йод.)	60	2,8	12,5	31,74	204,66	385
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>548</b>	<b>22,44</b>	<b>25,39</b>	<b>95,09</b>	<b>614,79</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>Фрикадельки рыбные с маслом</b> (орбуша ст., хлеб пшенич., лук репич., яйца, соль, йод., Масло сл.) <b>95/10</b>	105	14,52	8,2	843	165,6	651
	<b>Рис отварной</b> (рис, масло сливочн., йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	371
	<b>Чай черный</b> (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	<b>Рогалик сахарный</b> (суха, масло сл., яйцо, сахар-песок, яйца, соль, йод.)	60	2,8	12,5	31,74	204,66	385
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>573</b>	<b>23,94</b>	<b>26,76</b>	<b>98,21</b>	<b>683,51</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем</b> (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репич., томат паста, масло раст., соль, йод.)	20/200	3,8	5,77	7,02	95,23	197998
	<b>Пшеница тушеная с соусом красным</b> (мясо говядина, свинина, хлеб пшенич., соль, йод., сахар панир, джиго, масло раст., соус красный ост.) <b>00/20</b>	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	<b>Перловка отварная</b> (крупа перловая, масло слив., соль, йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	<b>Компот из яблок с виТ С</b> (ябло, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
	<b>Груша</b>	165	0,66	0,5	17	75,8	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>907</b>	<b>25,9</b>	<b>32,71</b>	<b>112,28</b>	<b>847,76</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем</b> (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репич., томат паста, масло раст., соль, йод.)	30/250	4,84	7,34	8,94	121,2	197998
	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
<b>Пшеница тушеная с соусом красным</b> (мясо говядина, свинина, хлеб пшенич., соль, йод., сахар панир, джиго, масло раст., соус красный ост.) <b>00/20</b>						

## Обед

Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль повар.)	180	5.13	4.59	35.48	203.74	585
Компот из клюква с виш С (ябл, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0.1	0.43	21.06	88.51	435
Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	72.9	-
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	58.68	-
Груша	178	0.71	0.53	18.33	80.99	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>1018</b>	<b>28,37</b>	<b>35,17</b>	<b>124,61</b>	<b>928,52</b>	

## Полдник

Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подсол.)	75	5.53	7.74	48.98	287.7	414
Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6.4	9.4	120	-
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>11,53</b>	<b>14,14</b>	<b>58,38</b>	<b>407,7</b>	

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше

		40,94	58,85	213,99	655,39	
		23,37	34,675	141,68	518,77	

День 10

## Возрастная категория: 7-11 лет

Яйцо вареное	1 шт.	5.08	4.6	0.28	62.84	337
Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5.88	6.58	25.18	183.46	898a
Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл., хлеб пшеница) 15/9/35	59	7.61	12.94	14.14	203.47	893
Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1.51	1.13	12.61	66.65	1066
Десерт фруктовый	1/100	0.6	0.2	19	80.2	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>554</b>	<b>20,68</b>	<b>25,45</b>	<b>71,21</b>	<b>596,62</b>	

## Возрастная категория: 12 лет и старше

Яйцо вареное	1 шт.	5.08	4.6	0.28	62.84	337
Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7.59	8.49	32.49	236.72	898a
Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл., хлеб пшеница) 14/10/27	51	6.58	11.19	12.23	175.88	893
Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1.51	1.13	12.61	66.65	1066
Десерт фруктовый	1/100	0.6	0.2	19	80.2	

## Завтрак



Итого за завтрак:		591	21,36	25,61	76,61	622,29	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем ( лапша домашняя репчатый лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998
	Котлета Неэнайка с соусом крас. осн (говядина, свиная, молоко, хлеб пш.одир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолнечное, соль йод.)	110	12,5	18,15	13,7	268,15	2254/370
	Карр.) 80/30						
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	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	-
	Мандарин	133	1,06	0,27	9,98	46,55	-
	Итого за обед:	858	26,6	29,47	103,64	786,1	
	Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем ( фарш., лапша домашняя репчатый лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694/998
	Котлета Неэнайка с соусом крас. осн (говядина, свиная, молоко, хлеб пш.одир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолнечное, соль йод.)	110	12,5	18,15	13,7	268,15	2254/370
	Карр.) 80/30						
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	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	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	161	1,29	0,32	12,08	56,35	-
	Итого за обед:	1011	31,23	32,73	130,09	939,85	
	Полдник	Плюшка "Стогонская" с сыром (тесто слоёное дрожжевое, сыр, масло слив.)	80	9,22	12,59	30,07	270,42
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)		200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:	284	9,26	12,59	39,26	307,34		
Итого за день: 10 возрастная категория: 7-11 лет			65,8	68,2	243,73	1590,06	
Итого за день: 12 Возрастная категория: 12 лет и старше			69,86	81,9	292,46	2175,71	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет							
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			7,177	10,518889	32,13555556	245,4855556	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			15,283	16,826	53,613	427,987	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,768	8,731	31,88	238,233	

Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	13,265	13,13	47,11	354,374	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	15,601	15,7945	60,962	448,352	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше	7,9653	11,058	47,051	321,743	