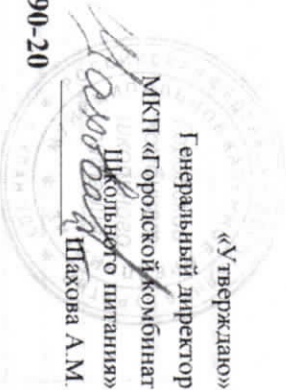




Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20



«Утверждено»
 Генеральный директор
 МКП «Городской комбинат
 Школьного питания»
 Шахова А.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Котлета домашняя с соусом красным основ (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сырчи, соль, мол., масло раст., соус красный ост.) 90/20	110	11,48	18,8	10,23	256,03	246а
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль мол.)	150	3,6	4,78	36,44	201,23	552
Завтрак	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	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							
	Котлета домашняя с соусом красным основ (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сырчи, соль, мол., масло раст., соус красный ост.) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	269,31	246а
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло слив., соль мол.)	200	4,81	6,38	48,59	250,98	552
Завтрак	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	-

Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
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: 7-11 лет

Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль, масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сахар панировочный, яйцо, соль,)90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль мол.)	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	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	64,38	-
Итого за обед:	897	32,22	22,29	93,36	702,86		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль, масло растит.)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157/998
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сахар панировочный, яйцо, соль,)90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль мол.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	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	34	2,24	0,41	13,46	66,5	-

	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
Итого за обед:		1003	36,45	25,18	109,62	810,86	
Полдник	Кокорки с мясо-картофельным фаршем (муча, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	75	9,27	11,77	25,11	243,45	103
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	10,63	13,18	27,25	270,14	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Творожно – банановая запеканка со слущеным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., сушари паниров., мука манная, сметана, слущенное молоко) 90/20	110	14,85	5,47	29,55	226,86	1013
	Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод.)	90	3,07	1,47	16,13	90,03	898а
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша	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 – банановая запеканка со слущеным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., сушари паниров., мука манная, сметана, слущенное молоко) 100/20	130	17,55	6,47	34,92	268,11	1013
	Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод.)	100	3,41	1,64	17,92	100,04	898а
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	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: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., отруцы конс., 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. дж. репч., соль йод, молоко, соус кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	4,94	4,5	37,93	211,99	310
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Итого за обед:	817	31,02	13,97	111,77	696,91	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., отруцы конс., 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. дж. репч., соль йод, молоко, соус 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. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,05	74,33	

Итого за обед:	973	34,89	16,72	133,5	824	
Подлик	75	10,42	5,14	30,2	208,74	322
Ватрушка с творогом (мука пш., творог, масло сл., сахар, яйцо, дрожжи, соль йод., масло раст.)						
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за подлик:	275	10,42	5,14	39,28	245,06	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		64,09	28,51	242,14	1481,57	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		70,52	32,3	265,7	1635,49	

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	95	10,42	6,07	1,96	104,16	995
Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив., соль йод., соус белый)	75/20					
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	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 – кондитер)	60	4,08	14,52	37,78	298,13	328
Итого за завтрак:	537	19,64	25,62	72,43	598,94	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	110	12,07	7,03	2,27	120,6	995
Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив., соль йод., соус белый)	80/30					
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Печенье «Байкальское» (печенье – кондитер)	55	3,74	13,31	34,63	273,28	328
Итого за завтрак:	595	22,37	26,64	79,03	645,43	

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	48	0,06	1,5	8,46	982
Уха Рыбцакая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	10/200	4,17	7,65	12,41	135,18	17
Бифстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат-сок/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,21	-
Итого за обед:	738	74,51	33,62	78,17	723,11	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Уха Рыбцакая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58	17
Бифстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат-сок/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667
Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	869	29,68	36,49	91,16	811,73	

Полдник	Хачапури «Школьник» (мука, сахар-песок, масло подсолн. яйца, дрожжи, сыр Российский, картофель, соль йод.)	75	8,9	6,21	28,25	204,51	68
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:		279	10,37	18,01	56,3	430	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			104,52	77,25	206,9	1752,05	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,42	81,14	226,49	1887,16	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр Российский порциями	23	5,34	6,79	0	82,41	982
	Котлеты рубленные из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло с., масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	16,7	4,68	13,4	162,52	973/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив. соль йод/шпр.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак:		522	24,66	9,31	83,5	598,77	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр Российский порциями	27	6,26	7,97	0	96,74	982
	Котлеты рубленные из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло с., масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	16,7	4,68	13,4	162,52	973/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив. соль йод/шпр.)	190	6,86	5,15	40,28	234,9	307
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за завтрак		555	25,66	10,11	89,35	647,76	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Ши из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)		15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998

Обед	Тэфтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, кабачки, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль вод.)	105	10,49	11,51	12,5	195,59	193
	Гречневая каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль вод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон-кислота, аскорб. кислота)	180	0,89	0,05	16,52	70,15	669,4
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,21	-
Итого за обед:	888	25,78	22,96	116,39	775,37		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Пи из свежей капусты с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль вод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197,998	
	Тэфтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, макароны, масло сливочн., вода)	80/30	110	10,99	12,06	13,1	204,9	193
	Гречневая каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль вод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632	
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон-кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-	
	Банан	223	2,01	0,67	28,1	126,44	-	
	Итого за обед:	1024	28,97	26,01	132,28	879,06		
	Подлник	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
Итого за подлник:	275	6,89	9,15	51,12	314,39			
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет								
		57,33	41,42	251,01	1638,53			
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше								
		61,52	45,27	272,75	1841,21			
Возрастная категория: 7-11 лет								
Яйцо вареное перепелиное (1 шт.)		15	1,64	1,47	0,09	20,15	776	

Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, колосо 3,2%, сахар-песок, ячюк, соль-йод., масло слив.)	185	6,46	14,49	31,44	296,06	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн.) 11/24	35	2,16	5,36	14,38	112,39	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:

635 17,77 28,85 67,92 615,25 -

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Яйцо вареное перепелиное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, ячюк, соль-йод., масло слив.)	210	7,47	17,72	42,77	375,48	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн.) 12/28	40	2,46	6,13	16,43	130,74	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:

665 19,08 32,85 81,3 713,02 -

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000/998
	Шницель мясной с соусом красным основ. (говядина, шингилла, хлеб пшенич., соль-йод., сырчир, папир, айчо, масло раст., соус красный ост.)	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	90/30						
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток с витаминами «Витощка» (сокс сывя айтошка, лимон.)	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	-
	Мандарин	140	1,12	0,28	10,5	49	-

Итого за обед:	880	26,24	32,44	97,21	834,68	-
----------------	-----	-------	-------	-------	--------	---

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, толокн. пшенич., чеснок, соль водпр.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Шницель мясной с соусом красным основ. (говядина, свиная, хлеб пшенич., соль вод., сахар, паприк., вино., масло раст., соус красный осн.)	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив. водпр.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток с витаминами «Витощка» (смесь суш. «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	-	

Подлник	Пшощка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное 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
Итого за подлник:	275	8,35	11,55	42,37	289,42	-	

Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет	15,47	18,23	62,07	458,42	-
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше	15,85	18,92	65,8	474,87	-

Неделя 3						
-----------------	--	--	--	--	--	--

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свиная, молоко, хлеб пш водпр., лук репч., яйцо, сахар паприк., масло подсол. водпр.)	80/20	100	11,36	16,5	10,45	223,77	2250/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль водпр.)		150	4,28	3,83	25,57	165,79	585
	Напиток с витаминами «Витощка» (смесь суш. «Витощка, вода.)		200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный		21	1,58	0,21	10,11	38,03	-
	Банан		220	1,98	0,66	21,72	104,74	-

Итого за завтрак:		545	19,2	21,2	87,25	609,93	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным о.сн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сырчик панир., масло подсол. соль йодир.) 80/30	110	11,36	16,5	10,45	229,83	225а/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Напиток с витаминами «Виташка» (смесь сухая «Виташка».)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Банан	244	2,2	0,73	30,74	138,35	-
Итого за завтрак:	755	20,27	22,03	106,78	700,55		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	10/200	3,98	5,84	10,94	118,24	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 65/200	265	24,59	8,82	25,41	279,44	1006
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	6694
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:	717	34,63	15,89	95,81	670,85		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 70/230	300	27,84	9,99	28,77	319,35	1006
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	6694
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	98,2	-
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	74,37	-
Итого за обед:	137	0,55	0,55	13,43	63,83		

Итого за обед:		979	39,84	18,81	109,42	775,33	-
Подлник							
	Рогалик сахарный (мука с/м, масло, яйцо, сахар-песок, соль)	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 подлник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			60,27	66,995	231,97	1770,75	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,6	73,065	261,61	1966,4	

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ступенное 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:		585	26,13	12,67	95,31	599,76	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., 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: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982	
	Уха Рыбцкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17	
	Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репчатый, сметана, соль вод, 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 вод.)	160	6,61	5,06	40,51	233,98	632	
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	6114	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
	Итого за обед:	830	27,71	31,85	114,23	854,3		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	110	0,88	0,11	2,75	15,51	982	
Уха Рыбцкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17		
Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репчатый, сметана, соль вод, 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 вод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632		
Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	6114		
Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-		
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-		

Итого за обед:		947	30,09	34,54	124,57	929,46	
Подликник	Сочень с творогом (творог, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, чай, лимонная кислота, масло подсол.)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за подликник:		275	8,51	9,79	38,08	274,49	

Итого за день: 7. Возрастная категория: 7-11 лет **69,27** **38,35** **239,2** **1545,1**

Итого за день: 7. Возрастная категория: 12 лет и старше **76,78** **42,37** **247,84** **1688,7**

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Ежики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.) 80/30	110	9,69	12,88	7,44	181,44	222/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	117,86	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	67,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	41,03	-
	Коржик Молочный (конд пех)	75	4,29	7,53	33,36	206,37	193
Итого за завтрак:		566	19,85	25,45	91,31	614,64	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Ежики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.) 80/30	110	9,69	12,88	7,44	181,44	222/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив. соль йод.)	220	4,53	6,56	29,48	185,05	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	67,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	50,47	-
	Коржик Молочный (конд пех)	75	4,29	7,53	33,36	206,37	193
Итого за завтрак:		665	21,68	27,32	103,43	691,27	

Возрастная категория: 7-11 лет

Расходники Ленинградский с фрикадельками	20/200	3,54	6,57	13,75	128,24	167/1067
Мясными (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук реп., томат паста, масло подсолн., струция колн., соль йод.)						

Обед	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста, мука пшениц., соль, болгар.) 45/70	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
	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	137	0,55	0,41	14,11	62,34	-	
Итого за обед:	862	26,2	27,54	96,14	737,15		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Рассольник Ленинградский с фрикадельками	30/250	4,5	8,36	17,5	163,22	167/1067
	Мясными (фрикадельки для супа, капуста пекинская, картофель, морковь, лук)	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук)	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	138	0,55	0,41	14,21	62,79	-
	Итого за обед:	958	28,84	30,84	106,58	819,2	
	Подник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52
Итого за подник:	279	8,68	11,8	37,38	290,44		
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		56,24	69,1	242,92	1759,38		
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		58,62	71,79	253,26	1834,54		
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Стрипы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свиная, сушари, яйцо куриное, соль йод, масло слив, соус кр.)	90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073/370
	Парнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)		150	6,2	4,74	37,98	219,36	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		20	1,5	0,2	10,2	47,6	-
	Мандарин		156	1,25	0,31	11,7	54,6	-
Итого за завтрак:		646	27,23	18,5	85,4	616,01		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Стрипы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свиная, сушари, яйцо куриное, соль йод, масло слив, соус кр.)	90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073/370
	Парнир 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:		711	29,75	20,15	101,36	705,78		
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 фасолью (говядина, картофель, капуста, морковь, лук реп., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)		25/200	4,06	5,9	11,06	113,59	165/998
	котлета мясная с соусом красным осн. (говядина, свиная, соль йод.)		110	11,83	19,42	12,45	271,95	1055/370
	Хлеб пшени., соль йод.		150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук реп., масло раст., томат паста, масло слив, соль йод.)		200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
Компот из яблок с витамином С (яблок, сахар-песок, витамин С)		200	0,1	0,43	21,06	88,51	435	
Хлеб пшеничный йодированный		21	1,58	0,21	10,71	51,03	-	
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	

Итого за обед:		796	24	40,46	95,01	840,14		
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 репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998	
	Котлета мясная с соусом красным основ. (говядина, свинина, хлеб пшеч., соль йод., сахар панир., яйцо, масло раст. соев.)	110	11,83	19,42	12,45	271,95	1055/370	
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодип.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307	
	Компот из яблок с витамином С (яблоком, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
	Итого за обед:	920	26,81	44,88	108,69	946,02		
	Подник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слаб., 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 день 9. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776	
	Каша молочная пшеница с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	160/5	6,45	6,22	31,87	209,14	5158	
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеч.) 20/30	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	
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-	
Итого за завтрак:	655	25,06	22,95	73,9	603,08			
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	766	
	Каша молочная пшеница с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,82	7,54	38,63	253,63	515	
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеч.) 20/26	46	5,36	3,74	17,6	125,04	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:	686	25,98	23,95	79,13	636,7	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лепеша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшени., лук репч., яйца соль кол., масло сл.) 80/10	90	12,44	7,03	7,22	141,94	651
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., сель.дол.)	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	132,89	694/998	
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшени., лук репч., яйца соль кол., масло сл.) 90/10	100	13,83	7,81	8,03	157,71	651	
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., сель.дол.)	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		
	Подник	Булочка Настёна (крупа пшени., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подсол.)	75	5,12	5,58	41,39	236,26	338
		Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
Итого за подник:	275	10,46	10,38	50,79	338,42			

Итого за день:	1711	66,00	68,61	214,15	1772,74	1439,97
Итого за неделю:	11977	462,00	479,27	1499,05	12409,18	10080,00

Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет	5,896	7,208	30,771	204,78
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет	6,759	5,6	26,065	181,665

Среднее значение за период по подникам 7-11 лет		11,857	9,105	45,354	311,515	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		7,456	8,936	38,505	260,154	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		7,865	9,879	35,684	263,122	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		7,9653	11,058	47,051	321,743	