



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

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

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>Неделя 2 (1 смена)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Котлета домашняя с соусом красным остнов. (говядина, свиная, хлеб, лук реп., яйцо, сахар, соль, под., масло раст., соус красный остн.) 90/20	110	11,48	18,8	10,23	256,03	246а
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль под.)	150	3,6	4,78	36,44	201,23	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный водородный	17	1,28	0,17	8,67	41,31	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>577</b>	<b>16,96</b>	<b>23,95</b>	<b>83,42</b>	<b>615,09</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Второй завтрак</b>							
	Молоко свежее	191	0,76	0,76	18,72	84,8	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>191</b>	<b>0,76</b>	<b>0,76</b>	<b>18,72</b>	<b>84,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Котлета домашняя с соусом красным остнов. (говядина, свиная, хлеб, лук реп., яйцо, сахар, соль, под., масло раст., соус красный остн.) 90/20	120	12,52	20,51	11,16	269,31	246а
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль под.)	200	4,81	6,38	48,59	250,98	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный водородный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>651</b>	<b>20,26</b>	<b>27,4</b>	<b>103,64</b>	<b>712,14</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, лук, морковь, лук репчат., соль повар., 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 пшеничный, яйца, соль, 90/10)	100	15,83	8,38	9,01	174,73	272
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль повар.)	200	4,12	5,96	28,8	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	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>1003</b>	<b>36,45</b>	<b>25,18</b>	<b>109,62</b>	<b>810,86</b>	

**Итого за день: 1. Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Итого за день: 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1654</b>	<b>56,71</b>	<b>52,58</b>	<b>213,26</b>	<b>1523</b>	
--	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--

**Возрастная категория: 7-11 лет**

1. ВОРОЖЕНО — Овощная запеканка со ступеным молоком (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., сухари паниров., крупа манная, сметана, 00/20)	110	14,85	5,47	29,55	226,86	1013
Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар, соль повар.)	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	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>594</b>	<b>22,65</b>	<b>9,4</b>	<b>91,09</b>	<b>539,6</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,03	0	23,82	95,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>30</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>23,82</b>	<b>95,4</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Творожно — банановая запеканка со ступеным молоком (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., сухари паниров., крупа манная, сметана, ступенное молоко 100/30)	130	17,55	6,47	34,92	268,11	1013
	Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар, соль повар.)	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	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>592</b>	<b>25,21</b>	<b>10,44</b>	<b>92,92</b>	<b>566,43</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Закуска порционированная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
Рассольник «Ленинградский» с фаршем (железной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., отварной кони., 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, молоко, соус том.) 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, лимонная кислота, яблоки, клубника)	200	0,57	0	19,55	80,48	6118
Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,05	74,33	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>977</b>	<b>34,89</b>	<b>16,72</b>	<b>133,5</b>	<b>824</b>	

<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>624</b>	<b>22,68</b>	<b>9,4</b>	<b>114,91</b>	<b>635</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1569</b>	<b>60,1</b>	<b>6,28</b>	<b>226,42</b>	<b>1390,43</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив., соль йод., соус белый) 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 - кондит. цех)	55	3,74	13,31	34,63	273,28	328
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>584</b>	<b>20,74</b>	<b>25,07</b>	<b>68,25</b>	<b>581,66</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Второй завтрак	Яблоко свежее	191	0,76	0,76	18,72	84,8
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>191</b>	<b>0,76</b>	<b>0,76</b>	<b>18,72</b>	<b>84,8</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Террин из горбуши с соусом белыми (горбуша, молоко, яйца, масло сливочное йод., соус белый) 80/30	110	12,07	7,03	2,27	120,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, йод.)	200	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	30	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Печенье «Байкальское» (печенье колпак)	55	4,08	14,32	37,78	298,13	328
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>595</b>	<b>22,6</b>	<b>27,29</b>	<b>81,54</b>	<b>662,27</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (отурпы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, майра)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58	17
	Бефстроганов (говядина, лук реп., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/50	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	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>869</b>	<b>29,68</b>	<b>36,49</b>	<b>91,16</b>	<b>811,73</b>	

<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>775</b>	<b>21,5</b>	<b>25,83</b>	<b>86,97</b>	<b>666,46</b>	
--	------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--

<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1464</b>	<b>52,28</b>	<b>9,2</b>	<b>172,7</b>	<b>1474</b>	
---	-------------	--------------	------------	--------------	-------------	--

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Сыр Российский порциями	23	5,34	6,79	0	82,41	982
	Котлеты Рубленые из индейки с соусом (филе индейки, хлеб, сахар, панир, яйца, соль йод., масло сл., 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 сл., соль йодир.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21,39</b>	<b>85,56</b>	<b>902</b>	

	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>522</b>	<b>24,66</b>	<b>9,31</b>	<b>83,5</b>	<b>598,77</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Второй завтрак</b>	Мармелад желтый	30	1,4	0,4	22,8	100,4	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>30</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>100,4</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Завтрак</b>	Сыр Российский порпывим	27	6,26	7,97	0	96,74	982	
	Котлеты рубленые из индейки с соусом (филе индейки, хлеб, сахар лавина, яйцо, соль вод. масло е., 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 сл., соль йодир)	190	6,86	5,15	40,28	234,9	307	
	Кисель детский «Витощка» (вода, кисель, Витощка.)	200	0	0	21,39	85,56	902	
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>25,66</b>	<b>10,11</b>	<b>89,35</b>	<b>647,76</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Щи 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	
	Тертелли I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 80/30.	110	10,99	12,06	13,1	204,9	193	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, молоко сливочное, соль, йод.)	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	669a	
	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		
	<b>Итого за обед:</b>		<b>1024</b>	<b>28,97</b>	<b>26,01</b>	<b>132,28</b>	<b>879,06</b>	
	<b>Итого за день, 4 Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>552</b>	<b>26,06</b>	<b>9,71</b>	<b>106,3</b>	<b>699,17</b>	
	<b>Итого за день, 4 Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1579</b>	<b>54,63</b>	<b>15,9</b>	<b>221,63</b>	<b>1526,82</b>	
<b>1579</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								

<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное I шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Борская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, ячм., соль, вкл., масло слив.)	160	5,46	12,26	31,11	254,65	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн.) 1/23	34	2,09	5,21	13,97	111,13	778
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Молоко питьевое в плу	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>634</b>	<b>20,14</b>	<b>29,6</b>	<b>67,37</b>	<b>615,27</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Второй завтрак</b>	Мандарин	171	1,37	0,34	12,83	59,85	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>171</b>	<b>1,37</b>	<b>0,34</b>	<b>12,83</b>	<b>59,85</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное I шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Борская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, ячм., соль, вкл., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	361,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн.) 9/23	32	1,97	4,9	13,15	101,59	778
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
Молоко питьевое в плу	1/200	6	6,4	9,4	120	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>672</b>	<b>22,63</b>	<b>34,86</b>	<b>78,08</b>	<b>712,39</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисол., лук репч., морковь, томаты, паста, чеснок, соль, болгар.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Шницель мясной с соусом красным основ. (говядина, свиная, хлеб пшенич., соль вкл., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный ост.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль вкл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (сметан, суха «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржачой	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	187	1,5	0,37	14,03	65,45	-

Итого за обед:

Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет	1047	31,62	35,86	131,22	974,04	-
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		21,51	29,94	80,2	675,12	-
		54,25	1	209,3	1686,43	-

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Завтрак</b>	Котлета Нежная с соусом красным оен. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсол. соль йодир.) 80/20	100	11,36	16,5	10,45	223,77	2250/370
	Перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	25,57	165,79	385
	Напиток с витаминами «Виттошка» (смесь сухая «Виттошка, 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	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>682</b>	<b>19,2</b>	<b>21,2</b>	<b>87,25</b>	<b>609,93</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Второй завтрак</b>	Йогурт	191	0,76	0,76	18,72	84,8	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>191</b>	<b>0,76</b>	<b>0,76</b>	<b>18,72</b>	<b>84,8</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Завтрак</b>	Котлета Нежная с соусом красным оен. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсол. соль йодир.) 80/30	110	11,36	16,5	10,45	229,83	2250/370
	Перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Напиток с витаминами «Виттошка» (смесь сухая «Виттошка, вода.)	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	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>747</b>	<b>20,27</b>	<b>22,03</b>	<b>106,78</b>	<b>700,55</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, помид., 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, киолота, ваниль, киолота)	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	-

Яблоко	137	0,55	0,55	13,43	63,83	
<b>Итого за обед:</b>	<b>933</b>	<b>39,84</b>	<b>18,81</b>	<b>109,42</b>	<b>775,33</b>	
<b>Итого за день: 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>873</b>	<b>19,96</b>	<b>21,96</b>	<b>105,97</b>	<b>694,73</b>	
<b>Итого за день: 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1680</b>	<b>60,11</b>	<b>40,84</b>	<b>216,2</b>	<b>1475,88</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет						
Заправка творожная с рисом со ступенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сахар 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	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>585</b>	<b>26,13</b>	<b>12,67</b>	<b>95,31</b>	<b>599,76</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад желтый	30	0,03	0	23,82	95,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>30</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>23,82</b>	<b>95,4</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше						
Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (творог 5%, сахар, яйцо, крупа рисовая, масло сливочное, сметана)	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	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>599</b>	<b>28,43</b>	<b>13,77</b>	<b>100,34</b>	<b>638,88</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (отуры свежие)	110	0,88	0,11	2,75	15,51	982
	Уха Рыбачья (картофель, корюшка, лук репчатый, масло подсолнечное, маринованные овощи)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Зразы лепные мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод., масло раст., соус) 90/30	120	11,6	17,92	13,92	263,34	1042,770
	Гарнир каша гречневая расквашенная (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	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	611a



Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
Хлеб ржачий	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-

**Итого за обед:**

<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>615</b>	<b>26,16</b>	<b>12,67</b>	<b>119,13</b>	<b>695,16</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1539</b>	<b>58,52</b>	<b>48,51</b>	<b>134,88</b>	<b>1568,34</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Ежика мясное с соусом красным (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.) 80/30	110	9,69	12,88	7,44	181,44	222370
Льере 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, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,99	0,06	18,36	67,94	6698
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>566</b>	<b>19,85</b>	<b>25,45</b>	<b>91,31</b>	<b>614,64</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Второй завтрак</b>	Груша	132	0,53	0,4	13,6	60,06	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>132</b>	<b>0,53</b>	<b>0,4</b>	<b>13,6</b>	<b>60,06</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Ежика мясное с соусом красным (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.) 80/30	110	9,69	12,88	7,44	181,44	222370
Льере 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, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,99	0,06	18,36	67,94	6698
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>634</b>	<b>21,68</b>	<b>27,32</b>	<b>103,43</b>	<b>691,27</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Рассольник Ленинградский с фрикадельками мясными (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., тимат паста, масло подсолн., огуры солен., соль йод.)	30/250	4,5	8,36	17,5	163,22	1671067
Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшеч., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675

## Обед

Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
Лавашек 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	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>958</b>	<b>28,84</b>	<b>30,84</b>	<b>106,58</b>	<b>819,2</b>	

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

1592

20,38

25,85

104,91

674,7

1510,47

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

1592

50,52

3,52

210,01

1510,47

## Возрастная категория: 7-11 лет

Стрипы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свинина, сушеный лук, 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.)	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	-
Маггири	156	1,25	0,31	11,7	54,6	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>646</b>	<b>9,1</b>	<b>5,38</b>	<b>74,44</b>	<b>616,01</b>	

## Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>100,4</b>

## Возрастная категория: 12 лет и старше

Стрипы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свинина, сушеный лук, соль йод, масло слив, соус кр.) 90/30	120	18,28	4,74	14,09	172,16	973,370
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	0,21	0,07	13,13	53,99	667
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Маггири	166	0,67	0,5	17,3	76,44	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>711</b>	<b>11,47</b>	<b>7,2</b>	<b>96,88</b>	<b>670,4</b>	

## Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (томидоры 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 острым (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный ост.) 90/20	110	11,83	19,42	12,45	271,95	1055/370
<b>Обед</b>	Перловая с овощами (супра перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат. паста, масло слив., соль подпр.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
	Компот из яблок с витамином С (яблоко, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный подорожаный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>920</b>	<b>26,81</b>	<b>44,88</b>	<b>108,69</b>	<b>946,02</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>846</b>	<b>10,5</b>	<b>5,78</b>	<b>97,24</b>	<b>716,41</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1631</b>	<b>38,28</b>	<b>37,68</b>	<b>205,57</b>	<b>1616,42</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное перепелиное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	6,06	5,84	29,94	196,56	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 25/32	57	6,51	4,63	21,8	154,94	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	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>627</b>	<b>22,03</b>	<b>20,01</b>	<b>74,45</b>	<b>566,84</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Второй завтрак</b>	Мандарин	171	1,37	0,34	12,83	59,85	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>171</b>	<b>1,37</b>	<b>0,34</b>	<b>12,83</b>	<b>59,85</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное перепелиное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная пшеничная 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 пшен.) 24/32	56	6,4	4,55	21,42	152,22	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:		671	23,68	21,63	82,76	621,19	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, капуста, морковь, лук репчат., морковь, мелко нарезанная, соль поваренная)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	684,998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша с.п., хлеб пшениц., лук репчат., яйца соль поваренная, масло сливочное) 90/10	100	13,83	7,81	8,03	157,71	651
	Рис с овощами без томата (фасоль, морковь, лук репчат., масло сливочное поваренное)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	403
	Хлеб пшеничный поджаренный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Макарони	149	1,19	0,3	11,18	52,15	-
	Итого за обед:	949	28,58	33,92	94,23	796,52	-
	Итого за день: 10. Возрастная категория: 7-11 лет	798	23,4	20,35	87,28	626,69	-
	Итого за день: 10. Возрастная категория: 12 лет и старше	1620	52,26	55,55	176,99	1417,71	-
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет	489,6	15,551	14,392	65,359	483,857		
Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11 лет	138,5	3,223	1,549	21,015	110,896		
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	#ЗНАЧИ	19,902	19,848	85,193	616,464		
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	1015,9	32,432	32,017	114,813	912,45		