



17 апреля 2023 г.

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

«Утверждено»  
Генеральный директор  
МКУ «Городской комбинат  
Школьного питания»  
*Молова Д.А.*  
Молова Д.А.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>	Йогурт вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776	
	Каша молочная овсяная Геркулес (хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150/5	5,88	6,38	24,18	181,46	898	
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшеничн.) 16-10/26	52	6,7	11,4	12,45	129,13	893	
	Кофейный напиток заварочный без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>547</b>	<b>19,77</b>	<b>23,91</b>	<b>69,52</b>	<b>547,58</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Завтрак</b>	Йогурт вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	777	
	Каша молочная овсяная Геркулес (хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	190/10	7,59	8,49	32,49	216,72	898	
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшеничн.) 15-10/28	53	6,76	11,43	12,5	189,12	893	
	Кофейный напиток заварочный без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>19</b>	<b>80,2</b>		

Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл. соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Кисель детский с витаминами «Витолшка» (кисель с витаминами и кальцием «Витолшка, вода»)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	167	1,33	0,33	12,52	58,45	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>873</b>	<b>26,67</b>	<b>28,81</b>	<b>109,44</b>	<b>801,73</b>	-	

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Итого за обед:	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, Колбаса домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.)	30/250	4,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Кисель детский с витаминами «Витолшка» (кисель с витаминами и кальцием «Витолшка, вода»)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	134	1,07	0,26	10,05	46,9	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>964</b>	<b>30,99</b>	<b>33,78</b>	<b>123,4</b>	<b>927,67</b>	-

<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Завтрак	Кюфта по-Московски (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст.)	90	17,55	17,65	7,88	260,53	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Балал	161	1,44	0,48	20,28	91,28	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>621</b>	<b>23,87</b>	<b>22,52</b>	<b>56,78</b>	<b>525,49</b>	-	

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Кюфта по-Московски (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст.)	100	19,48	19,61	8,26	289	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>23,74</b>	<b>24,58</b>	<b>33,09</b>	<b>450,11</b>	-



	Хлеб ржаной	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Груша	166	1,32	0,99	34,19	151,06	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>586</b>	<b>22,49</b>	<b>11,77</b>	<b>90,97</b>	<b>560,05</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Завтрак</b>	Сырники из творога (творог, яйцо, масло подсолн., мука, соль)	100	19,56	7,15	19,83	221,91	186	
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	140/5	5,1	5,08	31,74	200,5	623	
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Хлеб ржаной	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Груша	127	0,51	0,38	13,18	58,24	-	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>597</b>	<b>28,41</b>	<b>14,27</b>	<b>79,64</b>	<b>568,09</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	80	0,88	0,16	3,04	12,12	982	
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17	
	Зразы ленивые из говядины (говядина, лук репч., яйцо, сухари панировочн., батон, молоко, масло подсолн. йод.)	90	11,35	16,99	12,14	246,91	1042	
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнеч., вода, масло сл., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	249,95	629	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611а	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	-	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>794</b>	<b>24,42</b>	<b>39,84</b>	<b>93,68</b>	<b>818,52</b>	
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)		25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17	
Зразы ленивые из говядины (говядина, лук репч., яйцо, сухари панировочн., батон, молоко, масло подсолн. йод.)		100	13,51	20,22	14,45	293,94	1042	
Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнеч., вода, масло сл., соль йод.)		180	4,1	16,9	37,35	317,93	629	
Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)		180	0,35	0	7,6	41,65	611а	

	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	889,1	37,16			
<b>Итого за обед:</b>		<b>854</b>	<b>25,77</b>	<b>47,56</b>	<b>86,97</b>	<b>889,1</b>				
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>										
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>										
<b>День 4</b>										
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>										
<b>Завтрак</b>	Сеченики «Посольские» с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, маргослив, соль йод.) 90/7	97	13,44	14,1	8,53	194,75		106,2		
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	287	689	22,31	190,65		171		
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69		603		
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,57	0,21	10,71	51,03		-		
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2				
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>568</b>	<b>19,84</b>	<b>19,81</b>	<b>62,69</b>	<b>543,32</b>				
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>										
<b>Завтрак</b>	Сеченики «Посольские» с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, маргослив, соль йод.) 90/7	100	1371	14,39	8,7	219,14		106,2		
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	371	8,6	24,12	210,22		171		
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69		603		
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62		-		
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2				
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>614</b>	<b>21,93</b>	<b>21,7</b>	<b>71,3</b>	<b>638,87</b>				
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>										
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (отрусы свежие)	60	48	0,06	1,5	8,46		98,2		
	Суп картофельный с обоевыми и с фрикадельками (говядина, свинина, лук, картофель, горох, молоко, Боестроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/40	20/200	7,4	8,7	14,88	167,43		157,998		
	Парнир пищево отварное вязкое (крупа пшено, масло слив.)	90	13,66	19,44	4,99	249,55		551		
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, сахар, лимон)	150	3,93	4,4	21,86	142,7		843		
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,21	0,07	2,23	10,39		667		
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	15,3	72,9		-		
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03		-		
	<b>Итого за обед:</b>		<b>882</b>	<b>76,9</b>	<b>33,23</b>	<b>69,47</b>	<b>694,46</b>			
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									



Обед	Тертелеи I вариант (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода)	90	12,07	12,29	12,73	209,93	193
	I гарнир каша «Забавка» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
	Компот из свежих яблок с вит. С без сахара (яблоко, сахар, лимонная кислота)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный подливочный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	Банан	227	2,04	0,68	28,6	128,7	-
		917	25,33	23,28	114,36	888,07	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Ши из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, мясно раст., соль йод.)	20/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197,998
	Тертелеи I вариант (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода)	100	13,41	13,66	14,15	233,26	193
	I гарнир каша «Забавка» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,36	5,06	42,67	238,49	632
	Компот из свежих яблок с вит. С без сахара (яблоко, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	669,8
	Хлеб пшеничный подливочный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Итого за обед:	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
		Банан	204	116,5	1,9	0,7	27,3
		994	142,93	28,03	96,59	751,86	-

Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет	56,59	38,02	182,159	1417,04	1417,04	-
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше	173,79	43,53	177,238	1338,36	1338,36	-

Цели 4							
--------	--	--	--	--	--	--	--

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 (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.)	23/34	57	6,46	4,63	21,8	154,9	868
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009	
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-	
Итого за завтрак:	697	25,55	23,21	70,14	592,7	-		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Ябло вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	766
----------------------	----	------	-----	------	-------	-----

<b>Завтрак</b>	Каши молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,22	7,33	40,74	261,98	515
	Булчерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 28/33	61	6,96	4,95	23,33	165,81	868
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Молоко питьевое в пу	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>711</b>	<b>13,15</b>	<b>11,39</b>	<b>32,76</b>	<b>611,96</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., батон, лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 80/10	90	12,44	7,03	7,22	141,94	651
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,1	15,4	75,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	19,12	-
	Мангарины	134	1,07	0,26	18,05	46,9	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>839</b>	<b>25,5</b>	<b>28,87</b>	<b>84,02</b>	<b>697,92</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	(Уп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/250	4,87	6,95	12,88	132,39	694/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., батон, лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 90/10	100	13,93	1,81	8,03	157,21	651
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,23	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мангарины	139	1,19	0,3	11,18	52,15	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>939</b>	<b>28,58</b>	<b>33,92</b>	<b>94,23</b>	<b>796,52</b>		
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>51,05</b>	<b>52,08</b>	<b>154,16</b>	<b>1290,62</b>	
<b>День 7</b>			<b>41,73</b>	<b>45,31</b>	<b>126,99</b>	<b>1408,48</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							



<b>Завтрак</b>	Котлета Нежарка (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир, масло подж. соль йодир.)	90	13,78	19,14	13,41	241,09	225а
	Перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	25,57	145,79	585
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, витамин С)	200	0,1	0,41	20,01	84,08	435
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	221	1,98	0,86	27,84	125,3	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>681</b>	<b>21,46</b>	<b>24,28</b>	<b>94,75</b>	<b>635,38</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Котлета Нежарка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир, лук репч., яйцо, сухари панир, масло подж. Перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	100	15,31	21,27	14,9	302,32	225а
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, витамин С)	180	5,13	4,59	35,48	185,74	585
	Хлеб ржаной	200	0,1	0,41	20,01	84,08	435
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	215	1,93	0,64	27,09	121,9	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>715</b>	<b>23,79</b>	<b>27,15</b>	<b>105,4</b>	<b>733,16</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок.	10/200	3,98	5,84	10,94	134,24	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 витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	55,5	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>865</b>	<b>34,67</b>	<b>15,93</b>	<b>96,69</b>	<b>670,21</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	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	155,64	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 витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	98,2	-

	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	84,37		
	Яблоко	146	0,58	0,58	14,3	64,82		
<b>Итого за обед:</b>		<b>988</b>	<b>39,87</b>	<b>18,84</b>	<b>110,29</b>	<b>779,68</b>		
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>53,99</b>	<b>59,59</b>	<b>189,87</b>	<b>1446,61</b>		
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>53,15</b>	<b>63,75</b>	<b>182,43</b>	<b>1511,19</b>		
<b>День 8</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	200	29,02	11,4	45,24	383,64		187
	Кофейный напиток заварной без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75		1066
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94		
	Яблоко	211	0,84	0,84	20,67	93,68		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>635</b>	<b>28,95</b>	<b>13,65</b>	<b>88,02</b>	<b>566,01</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	230	28,77	13,11	52,02	441,18		187
	Кофейный напиток заварной без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75		1066
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94		
	Яблоко	176	0,7	0,7	17,29	78,14		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>32,56</b>	<b>15,22</b>	<b>91,37</b>	<b>608,01</b>			
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайда)	15/200	4,27	7,83	12,7	118,4		17
	Ежики мясные (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.)	100	13,05	17,2	8,32	240,3		222
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,61	5,06	40,51	233,98		632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	45,08		611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12		
	Груша свежая	106	0,84	0,63	21,83	96,46		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>821</b>	<b>28,91</b>	<b>31,26</b>	<b>116,15</b>	<b>864,24</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Уха	Рыбачка (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25,250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Ежики мясные (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.)	100	13,05	17,2	8,32	240,3	222
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (аскорбиновый витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Группа свежая	114	0,91	0,68	23,48	103,74	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>914</b>	<b>30,62</b>	<b>15,22</b>	<b>123,87</b>	<b>927,24</b>	<b>-</b>

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше

		<b>28,91</b>	<b>31,26</b>	<b>204,17</b>	<b>1496,25</b>	
		<b>30,62</b>	<b>30,44</b>	<b>215,24</b>	<b>1535,25</b>	

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет

	Колбаса Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, батон столовый, молоко, лук реп., сухари панир, масло растит., масло слс) 90/10	100	14,94	1,97	9,89	234,17	1064
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	196,22	371
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	208	1,66	0,41	13,6	72,8	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>713</b>	<b>22,95</b>	<b>8,1</b>	<b>77,87</b>	<b>603,39</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Колбаса Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, батон столовый, молоко, лук реп., сухари панир, масло слив., соль йод.)	100	14,94	1,97	9,89	234,17	1064
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	200	3,82	5,18	29,74	190,86	371
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	241	1,92	0,48	18,07	84,35	-

Итого за завтрак:		766	23,32	7,99	85,96	605,58	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Расходник Ленинградский с фрикадельками мясными (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., лук репч., масло подсол., томат паста, мука пшен., соль)	30/200	3,7	6,86	14,38	134,07	167/1067
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	30	2,18	0,29	14,79	50,47	-
	Итого за обед:	845	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Итого за обед:	845	28,89	28,52	89,95	717,39	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Расходник Ленинградский с фрикадельками мясными (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., отходы солен., соль йод.)	30/250	4,5	8,36	17,5	163,22	167/1067
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	30	2,18	0,29	14,79	50,47	-
	Итого за обед:	26	1,71	0,31	10,29	50,85	-
	Итого за обед:	956	31,18	31,29	97,47	781,54	-
	Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		24,27	6,34	85,79	632,51	
	Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		54,5	39,28	183,43	1387,12	
	Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет						
	Стрипы из индейки (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив)	90	17,87	12	9,18	211,2	1073

<b>Завтрак</b>	Гранный каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	243,23	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С без сахара (яблоки св., груши св., витамин С)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарины	142	1,13	0,28	10,65	49,7	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>632</b>	<b>27,9</b>	<b>18,34</b>	<b>87,89</b>	<b>603,26</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Стрипы из индейки (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив.)	100	17,87	12	9,18	211,2	1073
	Гранный каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, компот из свежих яблок и груш с витамином С без сахара)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Хлеб ржаной	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Мандарины	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>649</b>	<b>1,03</b>	<b>0,25</b>	<b>9,67</b>	<b>45,15</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свежая, томат паста, масло раст., соль йод.)	25/200	4,06	5,9	11,86	11,39	165998
	Котлета мясная (говядина, свинина, хлеб пшениц., соль йод, сухарь панир, яйцо, масло раст.)	90	12,65	20,07	11,81	248,47	1055
	Пюре из овощей (крупа пшеничная, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йод.)	150	4,34	14,12	29,15	250,96	309
<b>Итого за обед:</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,41</b>	<b>20,01</b>	<b>84,08</b>	<b>435</b>	
<b>Обед</b>	Компот из яблок с витамином С без сахара (яблоко, витамин С)	200	0,1	0,41	20,01	84,08	435
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,7	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,08	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>797</b>	<b>26,09</b>	<b>41,25</b>	<b>101,98</b>	<b>843,35</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свежая, томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165998
<b>Итого за обед:</b>	<b>100</b>	<b>12,25</b>	<b>19,82</b>	<b>12,49</b>	<b>277,29</b>	<b>1055</b>	

Перловая с овсяными (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 без сахара (яблком, витамин С)	200	0,1	0,41	20,01	84,08	435
Хлеб ржаной	16	1,12	0,2	6,73	33,25	-
Итого за обед:	876	24,52	44,81	90,46	863,23	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет	2807	28,07	41,61	113,86	907,03	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше	55,7	55,7	76,1	187,93	1644,77	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет	21,509	16,668	67,8409	514,014		
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет	35,832	26,286	82,988	684,121		
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	28,76	17,23	61,3288	550,447		
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	41,942	32,047	83,04	834,367		