



«17» апреля 2023 г.

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

«Утверждено»  
 Генеральный директор  
 МКП «Городской комбинат  
 питания»  
 Цюльнисто Штаннива  
 Штаннива Д. 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>	Заварить на Мясномолот с сухими фруктами овсяные (Горьковидные), хлопья, крупы рисовые, топ. раст., ванилин, сахар, соль, подкислитель раст., сок крахмала (ккл.) 75/20	95	12,35	18,46	7,55	245,73	209	
	Гарнир: каша гречневая вязкая ( крупы гречневая, масло слив. соль раст.)	130	3,39	4,11	20,67	131,23	676	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663	
	Хлеб пшеничный восточный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-	
	Валери	213	1,92	0,64	26,84	120,77	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>679</b>	<b>19,24</b>	<b>23,42</b>	<b>74,85</b>	<b>587,08</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Второй завтрак</b>	Молоко стерилиз.	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>	Заварить на Мясномолот с сухими фруктами овсяные (Горьковидные), хлопья, крупы рисовые, топ. раст., ванилин, сахар, соль, подкислитель раст., сок крахмала (ккл.) 75/20	106	13,65	20,4	8,35	271,6	209	
	Гарнир: каша гречневая вязкая ( крупы гречневая, масло слив., соль раст.)	180	4,67	4,93	24,8	159,88	676	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663	
	Хлеб пшеничный восточный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-	
	Валери	230	2,07	0,69	29,08	130,41	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>746</b>	<b>22,12</b>	<b>26,33</b>	<b>87,02</b>	<b>673,54</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Рассольник «Генералеский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло раст. раст. масло)	30/250	5,03	7,13	16,41	149,99	167/998
Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло слив., соль.) 90/10	100	16,2	12,78	1,22	184,7	995
Шоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	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	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Яблоко свежее	121	0,48	0,48	11,86	53,72	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>995</b>	<b>30,48</b>	<b>27,06</b>	<b>95,21</b>	<b>746,38</b>	

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

**Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>870</b>	<b>20</b>	<b>2418</b>	<b>93,57</b>	<b>671,88</b>	<b>1419,92</b>	
<b>1741</b>	<b>52,6</b>	<b>53,39</b>	<b>182,23</b>	<b>1419,92</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сли.)	160/5	5,65	4,76	37,27	199,58	623
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	-
Вягущка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочное.)	80	11,18	10,34	31,8	219,96	397
Груша	131	0,52	0,39	13,49	59,61	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>601</b>	<b>21,05</b>	<b>17,41</b>	<b>108,53</b>	<b>615,09</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**

Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сли.)	190/10	6,85	5,78	45,18	253,1	623
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	-
Вягущка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочное.)	80	11,18	10,34	31,8	215,96	397

	Груша	128	0,51	0,38	13,18	58,24	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>592</b>	<b>22,24</b>	<b>18,42</b>	<b>116,13</b>	<b>663,24</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 Рыбачка (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17	
	Эрзаы ленивые из говядины с соусом красным (Говядина, яйцо, сухари панировочны, батон, молоко, масло подсолнечное, соль)	120	11,65	18,34	14,28	268,75	1042	
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнечное, вода, масло сл., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629	
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>977</b>	<b>26,15</b>	<b>45,96</b>	<b>112,3</b>	<b>967,41</b>		
	<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1569</b>	<b>48,39</b>	<b>27,84</b>	<b>228,43</b>	<b>1630,65</b>	
<b>День 3</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>	Сеченики «Посолецкие» с маслом (фриле мпштай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 90/8	98	13,44	14,1	8,53	194,75	1062	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	146,59	371	
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-	
	Печенье «Байкальское» (печенье - кондит. цех)	70	4,76	16,94	44,08	202,82	328	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>566</b>	<b>24,62</b>	<b>37,99</b>	<b>88,05</b>	<b>614,59</b>			
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Второй завтрак</b>	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>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								

<b>Завтрак</b>	Сметанная «Лососежская» с маслом (Филе минтай, яйцо, крупа манная, сахар панировочные, молоко, яйцо, масло слив, соль йод.) 290/110	100	13,71	14,39	8,7	219,14	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,91	5,66	25,46	160,45	371
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Печенье «Байкальское» (печенье - кондит.дек)		75	5,1	18,15	47,23	234,66	328
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>595</b>	<b>26,33</b>	<b>39,91</b>	<b>98,83</b>	<b>713,84</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (отушки свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	9,08	10,68	18,26	205,48	157/998
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 55/50	105	15,94	22,68	5,82	291,14	551
	Гарниршено отварное вязкое (крупа пшено, масло слив., соль йодир.)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Напиток на шиповника (шиповник, сахар, лимон)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>857</b>	<b>32,38</b>	<b>39,01</b>	<b>75,85</b>	<b>784</b>	

**Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1452</b>	<b>58,71</b>	<b>0,9</b>	<b>174,68</b>	<b>1497,84</b>	
---	-------------	--------------	------------	---------------	----------------	--

**День 4. Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Сыр Российский порциями	25	5,8	7,38	0	89,58	982
	Фрикадельки из индейки с соусом красным оси (Филе индейки, батон, молоко, лук репч., соль йод, масло раст., соус красный оси.) 80/30	110	16,26	3,27	10,42	134,15	973/370
	Макаронные изделия отпарные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из яблок с витамином С (ябл., сахар, лимонная к-та, вода)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	902
Хлеб пшеничный йодированный		33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>548</b>	<b>25,34</b>	<b>8,91</b>	<b>86,47</b>	<b>614,96</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<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>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

	Сыр Российский порцирами	30	6,96	8,85	0	107,49	982
	Фрикадельки из индейки с соусом красным осл (фрие индейки, батон, молоко, лук репч., соль йод, масло раст., соус красный осл.))	110	16,26	3,27	10,42	134,15	973/370
	80/30						
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль, йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из яблок с витамином С (яблок, сахар, лимонная к-та, вода)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	902
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>567</b>	<b>25,61</b>	<b>9,39</b>	<b>87,65</b>	<b>643,02</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	25/250	4,75	7,21	8,78	119,03	197/998
	Тертель I вариант с соусом крас. основой (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 80/30.	110	10,99	12,06	13,1	204,9	193
	I арнир каша «Заваял» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	632
	Компот из свежих яблок с вит С (яблок, сахар, лимон кислоты, аскорб. кислоты)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	217	1,95	0,65	27,34	123,04	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1022</b>	<b>26,22</b>	<b>25,57</b>	<b>122,66</b>	<b>825,73</b>	

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

		<b>578</b>	<b>26,74</b>	<b>9,31</b>	<b>109,27</b>	<b>715,36</b>	
--	--	------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--

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

		<b>1589</b>	<b>51,83</b>	<b>16,18</b>	<b>210,31</b>	<b>1468,75</b>	
--	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

<b>День 5</b>							
	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
	Яйцо перепелиное вареное I шт.	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776

<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, яичн, соль, йод., масло слив.)	160/10	6,45	7,22	27,62	201,21	898
	Булгурброд с сыром и маслом (ыр, масло слив., хлеб пшеничн.) 15/10/26	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	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>536</b>	<b>16,78</b>	<b>21,21</b>	<b>71,55</b>	<b>544,09</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>	Йогт перепелное вареное 1 шт.	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, яичк, соль йод., масло слив.)	190/10	7,59	8,49	32,49	236,72	898
	Булгурброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшеничн.) 19/9/31	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>574</b>	<b>18,95</b>	<b>24,23</b>	<b>78,33</b>	<b>607,19</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говжж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль, йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Котлета /Жеманная с соусом Кравым (говядина, свинина, батон, соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный ост.) 90/30	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Кисель детский с витаминами «Виташка» (кисель с витаминами и кальцием «Виташка, вода.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	168	1,34	0,34	12,6	58,8	-

Итого за обед:

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

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

1009	29,57	33,55	123,01	912,17	-
18,15	21,55	84,38	603,94		
48,52	9,32	201,34	1519,36		

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлета Нежная с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.кошр., лук репч., яйцо, сухари панир., Масло подсол. соль) 80/20	100	11,4	16,97	12,87	230,85	2250/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль, вода)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,41	0,19	9,69	46,17	-
	Банан	202	1,82	0,61	25,45	114,53	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>669</b>	<b>19,07</b>	<b>21,6</b>	<b>90,73</b>	<b>614,48</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Яблоко	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

Завтрак	Котлета Нежная с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.кошр., лук репч., яйцо, сухари панир., Масло подсол. соль) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	2250/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль, вода)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	217	1,95	0,65	27,34	123,04	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>747</b>	<b>21,27</b>	<b>24,11</b>	<b>101,79</b>	<b>709,25</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, капуста, 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	316,33	1006
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	6606
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-

Хлеб ржаной

Яблочно

Итого за обед:

Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет  
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 7

Возрастная категория: 7-11 лет

Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (овощ 5%, сахар-песок, яйца, рисовая, киноа, масло раст., куриный порошок, сметана, ступенное молоко) 160,30

Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)

Хлеб пшеничный йодированный

Яблочно

Итого за завтрак:

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак

Итого за завтрак:

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

Итого за завтрак:

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук, репчатый лук, посолочник, масло сливочное, соль) 25,250

Реженик мясной с соусом красным (говядина, свиная, морковь, картофель) 80,20

Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, вода) 180

Компот из сухофруктов с вишней (сахар, сухофрукты, сахар, лимон, желатин, вода, ванилин) 200

Хлеб пшеничный йодированный 32

37	2,44	0,44	14,65	72,37		
137	0,55	0,55	13,43	60,83		
979	39,84	18,81	109,42	766,33		
860	19,83	22,36	109,45	699,28		
1726	61,11	42,92	211,21	1475,58		
190	22,06	10,61	81,29	396,88		187
200	1,51	1,13	12,61	66,65		1066
2,5	1,88	0,25	12,75	60,75		
170	0,68	0,68	16,66	75,48		
585	26,13	12,67	95,31	599,76		
30	0,03	0	23,82	95,4		
30	0,03	0	23,82	95,4		
210	24,38	11,73	58,91	438,66		187
200	1,51	1,13	12,61	66,65		1066
25	1,88	0,25	12,75	60,75		
164	0,66	0,66	16,07	72,82		
599	28,43	13,77	100,34	638,88		
25,250	5,46	10,02	16,25	177,02		17
110	10,69	14,88	8,44	210,44		222,370
180	7,43	5,69	45,58	261,23		632
200	0,57	0	19,55	80,48		6114
32	2,4	0,32	16,32	77,26		



Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
Груша	138	0,55	0,41	14,31	62,79	
<b>Итого за обед:</b>	<b>960</b>	<b>28,75</b>	<b>31,62</b>	<b>130,25</b>	<b>920,62</b>	
<b>Итого за день 7. 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 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1559</b>	<b>57,18</b>	<b>45,39</b>	<b>131,96</b>	<b>1559,5</b>	
<b>День 8</b>						

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Мечта с соусом белым (шпатель, сошник, ложка, вилка, нож)	120	15,57	13,37	10,92	206,32	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, лук)	160	3,3	4,77	21,44	112,86	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимонная кислота, сахар, лимон)	200	0,99	0,06	18,36	67,94	669,8
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,58	0,21	10,71	41,03	
	Коржик Молочный (мол. сыр)	75	4,29	7,51	35,36	185,17	193
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>577</b>	<b>25,73</b>	<b>25,94</b>	<b>94,79</b>	<b>613,52</b>		

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Второй завтрак</b>	960/30 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 Мечта с соусом белым (шпатель, сошник, ложка, вилка, нож)	120	15,57	13,37	10,92	206,32	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, лук)	220	4,53	6,56	29,48	181,05	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимонная кислота, сахар, лимон)	200	0,99	0,06	18,36	67,94	669,8
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,18	0,79	14,79	58,47	
	Коржик Молочный (конд. сыр)	75	4,29	7,51	35,36	206,37	193
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>645</b>	<b>27,56</b>	<b>27,81</b>	<b>106,91</b>	<b>712,15</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Закуска порционная (помидоры свежие)</b>	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982	
<b>Расходники Ленинградский с фрикадельками мясными</b> (формочки для супа, крупа пшеница, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль)	30/250	4,5	8,36	17,5	163,22	1671067	

Обед		120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
Мясо тушеное с морковью и луком (соединяя морковь, лук, раст. масло, соль, уксус, перец, соль, лавровый лист) 50/70		120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив.)		200	7,27	5,42	42,4	247,26	307
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)		200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
Хлеб пшеничный йодированный		22	1,65	0,32	11,27	53,46	
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	34,12	
<b>Итого за обед:</b>		<b>958</b>	<b>30,26</b>	<b>31,19</b>	<b>101,43</b>	<b>807,4</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>768</b>	<b>26,49</b>	<b>26,7</b>	<b>113,51</b>	<b>698,32</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1603</b>	<b>57,82</b>	<b>3,38</b>	<b>208,34</b>	<b>1519,55</b>	
<b>День 9</b>							
		<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>					
Стрипы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, соевый соус, чеснок, лук, масло слив., соль, перец) 90/30		120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073,370
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупя гречневая, масло сливочное, соль) 150		150	6,2	4,74	37,98	219,36	637
Компот из свежих яблок и груш с витамином С (яблоки, груши) 200		200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
Хлеб пшеничный йодированный		21	1,88	0,21	10,71	51,03	
Мандарины		136	1,69	0,27	10,2	47,6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>627</b>	<b>9,02</b>	<b>5,35</b>	<b>73,45</b>	<b>612,44</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Второй завтрак</b>		<b>1/200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>100,4</b>	
Соки 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>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Стрипы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, соевый соус, чеснок, лук, масло слив., соль, перец) 90/30		120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073,370
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупя гречневая, масло сливочное, соль) 180		180	7,43	5,69	45,38	263,23	632
Компот из свежих яблок и груш с витамином С (яблоки, груши, слив. сахар, лимонный сок, лимонный сок, лимонный сок) 200		200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9	
Мандарины		156	1,25	0,11	11,7	54,6	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>686</b>	<b>11,08</b>	<b>6,43</b>	<b>87,14</b>	<b>685,18</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</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, репа, свекла, томат паста, майонез, соль, вода)	30/250	3,05	7,34	13,76	141,36	165,908
<b>Обед</b>	Котлета мясная с соусом красным основ (говядина, свиная пашина, соль, вода, чеснок, лук, морковь, картофель, лук, майонез, соль)	110	12,98	21,9	14,18	305,74	1053,770
	Перловка с овощами (перловая перловка, морковь, лук, репа, майонез, томат паста, чеснок, соль, вода)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар песок, лимон кислота, вода, лимонная)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	433
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>915</b>	<b>27,33</b>	<b>47,2</b>	<b>107,14</b>	<b>962,73</b>	
<b>Итого за день 9, Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>827</b>	<b>10,42</b>	<b>5,75</b>	<b>96,25</b>	<b>712,84</b>	
<b>Итого за день 9, Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1601</b>	<b>38,41</b>	<b>40,77</b>	<b>194,28</b>	<b>1647,91</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо 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, вода, масло слив.)	160/5	6,45	6,22	31,87	209,14	5150
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени.) 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	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>25,06</b>	<b>22,95</b>	<b>73,9</b>	<b>603,08</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>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	766
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль, вода, масло слив.)	190/10	7,82	7,54	38,63	253,63	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени.) 20/26	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
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>686</b>	<b>25,98</b>	<b>23,95</b>	<b>79,13</b>	<b>636,7</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, капуста, лук, перец, морковь, масло растит., соль, кориандр)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	694,998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша кв., хлеб пшеч., лук, перец, яблоч. соль, ванил., масло сл.) 90/10	100	13,83	7,81	8,03	158,23	651
	Рис с овощами без томата (карта, рисовая, морковь, лук, перец., 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	30	2,23	0,3	1,53	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
	Мандарины	135	1,08	0,27	10,13	47,25	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>942</b>	<b>28,97</b>	<b>33,96</b>	<b>96,52</b>	<b>808,2</b>	<b>-</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>821</b>	<b>27,06</b>	<b>24,72</b>	<b>89,26</b>	<b>683,95</b>	<b>-</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>	<b>394,5</b>	<b>11,982</b>	<b>12,077</b>	<b>55,234</b>	<b>393,396</b>	<b>-</b>	
<b>Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11 лет</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>3,223</b>	<b>1,549</b>	<b>21,015</b>	<b>110,896</b>	<b>-</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>	<b>496,4</b>	<b>16,887</b>	<b>17,566</b>	<b>69,682</b>	<b>517,037</b>	<b>-</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>	<b>745,7</b>	<b>22,572</b>	<b>24,527</b>	<b>80,181</b>	<b>669,286</b>	<b>-</b>	



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

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

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 2 (2 смена)</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
	Рассыльный «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., стружка колб., масло раст., соль бел.)	10 290	3,99	5,65	17	118,86	167,998	
	Тертый в термосы с маслом (творожок, молоко, яйцо, масло слив., соль.) 90/5	95	15,39	12,14	1,16	175,47	905	
<b>Обед</b>	Ночле картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль бел.)	160	3,3	4,77	21,44	141,80	371	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	290/4	0,04	0	9,19	36,92	431	
	Хлеб пшеничный доярковский	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
	Яблоко свежее	110	0,44	0,44	10,78	48,84	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>833</b>	<b>26,99</b>	<b>23,59</b>	<b>80,26</b>	<b>641,32</b>		
	Кожухи с мясо-картофельным фаршем (фарш, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	75	9,27	11,77	25,11	243,45	103	
<b>Полдник</b>	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар)	290/4	0,04	0	9,19	36,92	431	
	Банан	182	1,64	0,55	22,97	103,19	-	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>461</b>	<b>10,95</b>	<b>12,32</b>	<b>57,23</b>	<b>383,56</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
	Рассыльный «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., стружка колб., масло раст., соль бел.)	15 250	5,03	7,13	16,41	149,99	167,998	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Растопленный «Ленинградский» с жиром (фирш товьяжин, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., отруби конс., масло сливочное)	30/250	5,03	7,13	16,41	149,99	167/998
Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко, яйцо, Масло слив., соль.) 90/10	100	16,2	12,78	1,22	184,7	995
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, йод.)	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	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Яблоко свежее	121	0,48	0,48	11,86	53,72	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>995</b>	<b>30,48</b>	<b>27,06</b>	<b>95,21</b>	<b>746,38</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>870</b>	<b>20</b>	<b>24,18</b>	<b>93,57</b>	<b>671,88</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1741</b>	<b>52,6</b>	<b>53,39</b>	<b>182,23</b>	<b>1419,92</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	160/5	5,65	4,76	37,27	199,58	623
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	-
Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, масло сливочное)	80	11,18	10,34	31,8	219,96	397
1 Руша	131	0,52	0,39	13,49	59,61	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>601</b>	<b>21,05</b>	<b>17,41</b>	<b>108,53</b>	<b>615,09</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<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>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, масло сливочное, соль йод., масло сл.)	190/10	6,85	5,78	45,18	253,1	623
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	-
Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, масло сливочное)	80	11,18	10,34	31,8	215,96	397

Груша	128	0,51	0,38	13,18	58,24	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>592</b>	<b>22,24</b>	<b>18,42</b>	<b>116,13</b>	<b>663,24</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
Уха Рыбцакая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25,250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
Зразы ленивые из говядины с соусом красным (Говядина, яйцо, сухари панировочные, батон, молоко, масло сливочное, масло сл., соль)	120	11,65	18,34	14,28	268,75	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 вкл. С (семя сухих фруктов, сахар, лимон кислота, ванилин, кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>977</b>	<b>26,15</b>	<b>45,96</b>	<b>112,3</b>	<b>967,41</b>	

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

<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1569</b>	<b>48,39</b>	<b>27,54</b>	<b>228,43</b>	<b>1630,65</b>	
---	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

**День 3**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Сеченики «Лосольские» с маслом (Филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод, 190/8	98	13,44	14,1	8,53	194,75	1062
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	146,59	371
Чай с молоком (чай, молоко, вани)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
Печенье «Байкальское» (печенье - кондит. дех)	70	4,76	16,94	44,08	202,82	328
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>566</b>	<b>24,62</b>	<b>37,99</b>	<b>88,05</b>	<b>614,59</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Второй завтрак</b>	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>	Сезонники «Посолские» с маслом (фрие минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод. 100/10)	100	13,71	14,39	8,7	219,14	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,91	5,66	25,46	160,45	371
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит. дек.)	75	5,1	18,15	47,23	234,66	328
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>595</b>	<b>26,33</b>	<b>39,91</b>	<b>98,83</b>	<b>713,84</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (отруды свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	9,08	10,68	18,26	205,48	157/998
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат. сметана, соль йодир.) 55/50	105	15,94	22,68	5,82	291,14	551
	Тарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло слив., соль йодир.)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Напиток из лимоника (лимоник, сахар, лимон)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>857</b>	<b>32,38</b>	<b>39,01</b>	<b>75,85</b>	<b>784</b>	

<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>757</b>	<b>25,38</b>	<b>38,75</b>	<b>106,77</b>	<b>699,39</b>	
--	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1452</b>	<b>58,71</b>	<b>-0,9</b>	<b>174,68</b>	<b>1497,84</b>	
---	-------------	--------------	-------------	---------------	----------------	--

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Сыр Российский порциями	25	5,8	7,38	0	89,58	982
	Фрикадельки из индейки с соусом красным осл. (фрие индейки, батон, молоко, лук репч., соль йод. масло раст., соус красный осл.) 80/30	110	16,26	3,27	10,42	134,15	973/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив. соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из яблок с витамином С (яблоко, сахар, лимонная к-та, вода)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	902
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>548</b>	<b>25,34</b>	<b>8,91</b>	<b>86,47</b>	<b>614,96</b>		



Возрастная категория: 7-11 лет									
<b>Второй завтрак</b>	Мармелад желейный	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>		
Возрастная категория: 12 лет и старше									
<b>Завтрак</b>	Сыр Российский порциями	30	6,96	8,85	0		107,49		982
	Фрикадельки из индейки с соусом красным олен (фризе индейки, батон, молоко, лук репч., соль йод, масло раст., соус красный олен,))	110	16,26	3,27	10,42		134,15		973/370
	80/30								
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4		247,26		307
	Компот из яблок с витамином С (ябло, сахар, лимонная к-та, вода)	200	0,1	0,43	21,06		88,51		902
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77		65,61		-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>567</b>	<b>25,61</b>	<b>9,39</b>	<b>87,65</b>		<b>643,02</b>		
Возрастная категория: 12 лет и старше									
	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	25/250	4,75	7,21	8,78		119,03		197/998
	Тертельки   вариант с соусом крас. оленом (говядина, лук, хлеб, мука, солп., масло подсолн., вода) 80/30.	110	10,99	12,06	13,1		204,9		193
	Тартир каша «Завтрак»(крупа рисовая, крупа Печеная, масло сливочное, соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67		238,49		632
<b>Обед</b>	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон. кислоты, аскорб. кислота)	200	0,15	0,15	12,65		52,55		669а
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2		48,6		-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92		39,12		-
	Банан	217	1,95	0,65	27,34		123,04		
<b>Итого за обед:</b>		<b>1022</b>	<b>26,22</b>	<b>25,57</b>	<b>122,66</b>		<b>825,73</b>		
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>578</b>	<b>26,74</b>	<b>9,31</b>	<b>109,27</b>		<b>715,36</b>		
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1589</b>	<b>51,83</b>	<b>16,18</b>	<b>210,31</b>		<b>1468,75</b>		
Возрастная категория: 7-11 лет									
	Ябло перепелное варенье 1 шт.	15	1,64	1,47	0,09		20,15		776

<b>Завтрак</b>	Каши молочная овсяная Геркулес с маслом (хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	160/10	6,45	7,22	27,62	201,21	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшеничн.)	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	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>536</b>	<b>16,78</b>	<b>21,21</b>	<b>71,55</b>	<b>544,09</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Второй завтрак</b>	Мандарины	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 перепелиное вареное 1 шт.	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каши молочная овсяная Геркулес с маслом (хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	190/10	7,59	8,49	32,49	236,72	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшеничн.)	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>574</b>	<b>18,95</b>	<b>24,23</b>	<b>78,33</b>	<b>607,19</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Котлета Домашняя с соусом Крайным (говядина, свинина, батон., соль йод., сахар панир, яйцо, масло раст. соус красный осн.)	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Кисель детский с витаминными «Виттошка» (кисель с витаминами и капшином «Виттошка, вода.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарины	168	1,34	0,34	12,6	58,8	-

Итого за обед:

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

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

Итого за день 5

День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

	1009	29,57	33,55	123,01	912,17	-
		18,15	21,55	84,38	603,94	
		48,52	9,32	201,34	1519,36	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
Котлета нежирная с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. колдр., лук репч., яйцо, сушари пшчр., масло подж., соль)	100	11,4	16,97	12,87	230,85	2258,370
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль, вода)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
Банан	202	1,82	0,61	25,48	114,53	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>669</b>	<b>19,07</b>	<b>21,6</b>	<b>90,73</b>	<b>614,48</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
Второй завтрак	Яблоко	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

Завтрак	Котлета нежирная с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. колдр., лук репч., яйцо, сушари пшчр., масло подж., соль)	110	12,54	18,67	14,16	274,83	2258,370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль, вода)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	217	1,95	0,65	27,34	123,04	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>747</b>	<b>21,27</b>	<b>24,11</b>	<b>101,79</b>	<b>709,25</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томаты, паста, чеснок, соль, вода)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль, вода)	300	27,84	9,99	28,77	316,35	1006
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимонная кислота, сахар)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-

Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	72,37	
Яблоко	137	0,55	0,55	13,43	60,83	

Итого за обед:

<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>860</b>	<b>19,83</b>	<b>22,36</b>	<b>109,45</b>	<b>699,28</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1726</b>	<b>61,11</b>	<b>42,92</b>	<b>211,21</b>	<b>1475,58</b>	

День 7

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (творог 5%, творог 5%, сахар-песок, яйца, яблоко разн., струя плавленая, сметана, ступенное молоко) 160/30	190	22,06	10,61	53,29	396,88	187
	Кофейный напиток эдаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	80,75	-
	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**

<b>Второй завтрак</b>	Мармелад желевый	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**

<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (творог 5%)	210	24,38	11,73	58,91	438,66	187
	Кофейный напиток эдаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	80,75	-
	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**

<b>Обед</b>	Уха Рыбцакзя (карфель, морковь, лук репчатый, яйцо перепелиное, масло сливочное, соль) 25/250	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Ежики мясные с соусом красным (говядина, свинина, лук репчатый, морковь) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222,70
	Гречневая каша гречневая рассыпчатая (гречка гречневая, яйцо перепелиное, соль) 180	180	7,43	5,69	45,88	261,33	632
	Компот из сухофруктов с вит С (яблоко, сухофрукты, сахар, лимон кислота, вода) 200	200	0,57	0	19,55	80,48	6118
	Хлеб пшеничный йодированный 32	32	2,4	0,32	16,33	77,76	-

Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
Груша	138	0,55	0,41	14,31	62,79	

Итого за обед:

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

**Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше**

**День 8**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свиная крупа мелкая, морковь, лук репчатый, майонез, майонез) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	206,32	1061
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль по вкусу)	160	3,3	4,77	21,44	112,86	371
Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимонная кислота, ароматизатор)	200	0,99	0,06	18,36	67,94	6698
Хлеб пшеничный йодированный	22	1,88	0,21	10,71	41,03	
Коржик Молочный (кондитерский)	75	4,29	3,53	33,36	185,37	193
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>577</b>	<b>25,73</b>	<b>25,94</b>	<b>94,79</b>	<b>613,52</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**

Завтрак	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свиная крупа мелкая, морковь, лук репчатый, майонез, майонез) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	206,32	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль по вкусу)	220	4,53	6,56	29,48	181,05	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимонная кислота, ароматизатор)	200	0,99	0,06	18,36	67,94	6698
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,18	0,29	14,79	50,47	
	Коржик Молочный (кондитерский)	75	4,29	3,53	33,36	206,37	193
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>645</b>	<b>27,56</b>	<b>27,81</b>	<b>106,91</b>	<b>712,15</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
Рассольник Ленинградский с фрикадельками мясными (фрикадельки для супа, крупа геркулес, картофель, морковь, лук репчатый, томат паста, майонез, соль по вкусу)	30/250	4,5	8,36	17,5	163,22	167067

Обед		120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
Мясо тушеное с морковью и луком (картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат, чеснок, соль, перец) 50/70							
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив.)		200	7,22	5,42	4,24	247,76	307
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)		200	0,21	0,07	11,13	53,99	667
Хлеб пшеничный йодированный		22	1,65	0,22	11,22	53,46	
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,02	36,12	
<b>Итого за обед:</b>		<b>958</b>	<b>30,26</b>	<b>31,19</b>	<b>101,43</b>	<b>807,4</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>768</b>	<b>26,49</b>	<b>26,7</b>	<b>113,51</b>	<b>698,32</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1603</b>	<b>57,82</b>	<b>3,38</b>	<b>208,34</b>	<b>1519,85</b>	
<b>День 9</b>							
		<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>					
<b>Стрипы из индейки с соусом красным ост.</b> (филе индейки, лук репчатый, морковь, соль, перец, масло слив., соус томатный) 90/30		120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073,370
<b>Гарнир каша гречневая рассыпчатая</b> (зерно гречихи, масло сливочное, соль, лук) 150		150	6,2	4,74	7,96	219,36	632
<b>Компот из свежих яблок и груш с витамином С</b> (яблоки, груши) 200		200	0,15	0,13	14,56	60,01	685
<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>		21	1,48	0,21	10,71	51,03	
<b>Мандарины</b>		136	1,09	0,27	10,2	47,6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>627</b>	<b>9,02</b>	<b>5,35</b>	<b>73,45</b>	<b>612,44</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<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>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Стрипы из индейки с соусом красным ост.</b> (филе индейки, лук репчатый, морковь, соль, перец, масло слив., соус томатный) 90/30		120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073,370
<b>Гарнир каша гречневая рассыпчатая</b> (зерно гречихи, масло сливочное, соль, лук) 180		180	7,43	5,69	48,86	263,23	632
<b>Компот из свежих яблок и груш с витамином С</b> (яблоки, груши, апельсины, лимон, апельсин, сахар, лимонный сок) 200		200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>		30	2,25	0,3	15,3	72,9	
<b>Мандарины</b>		156	1,28	0,31	11,7	54,6	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>686</b>	<b>11,08</b>	<b>6,43</b>	<b>87,14</b>	<b>685,18</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Закуска порционная (отрусы свежие)</b>		100	0,8	0,1	2,5	14,1	982

	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, морковь, капуста, морковь, лук репчатый, свекла, томаты, масло раст., соль бел.)	30/250	5,06	7,14	11,76	141,18	165,998
	Котлета мясная с соусом красным основ (говядина, свинина, хлеб пшениц., соль бел., уксус дистиллир., масло раст., соус красный бел.)	110	12,98	21,9	14,18	305,74	1055,370
<b>Обед</b>	Перловка с овощами (супа перловая, морковь, лук репчатый, картофель, лук репчатый, масло раст., соль бел.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
	Компот из яблок с витамином С (яблоко, сахар-песок, лимон, лимонная кислота, вода)	200	0,11	0,41	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>915</b>	<b>27,33</b>	<b>47,2</b>	<b>107,14</b>	<b>962,73</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>827</b>	<b>10,42</b>	<b>5,75</b>	<b>96,25</b>	<b>712,84</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1601</b>	<b>38,41</b>	<b>40,77</b>	<b>194,28</b>	<b>1647,91</b>	
<b>День 10</b>							
	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
	<b>Завтрак</b>						
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшеница, молоко 1,2%, сахар-песок, соль бел., масло слив.)	160/5	6,45	6,22	31,87	209,14	5154
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшениц.)	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	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>25,06</b>	<b>22,95</b>	<b>73,9</b>	<b>603,08</b>	
	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
	<b>Второй завтрак</b>						
	Мандарины	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>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
	<b>Завтрак</b>						
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	766
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшеница, молоко 1,2%, сахар-песок, соль бел., масло слив.)	190/10	7,82	7,54	38,63	253,63	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшениц.)	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
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>686</b>	<b>25,98</b>	<b>23,95</b>	<b>79,13</b>	<b>636,7</b>	

<b>Обед</b>	Суп лапша-домашняя с фаршем (говяжья, лапша Ролтон, лук репчатый, морковь, масло растит., соль йодир.)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,19	694,908	
	<b>Фрикадельки рыбные с маслом</b> (горбуша с., хлеб пшеч., лук репчатый, яйца соль йод., масло сл.) <b>90/10</b>	100	13,81	7,81	8,03	158,23	651	
	<b>Рис с овощами</b> (без томата) (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло слив., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629	
	<b>Чай с молоком</b> (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	30	2,25	0,3	1,53	72,9	-	
	<b>Хлеб ржаной</b>	27	1,78	0,32	10,69	53,81	-	
	<b>Мандарин</b>	135	1,08	0,27	10,13	47,25	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>942</b>	<b>28,97</b>	<b>33,96</b>	<b>96,52</b>	<b>808,2</b>	<b>-</b>	
	<b>Полдник</b>	Пицца "Эстонская" с сыром (тесто слоеное прожареное, сыр, масло слив.)	90	10,37	14,16	33,83	304,22	328
		Молоко питьевое в пу	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за полдник:</b>	<b>290</b>	<b>16,37</b>	<b>20,56</b>	<b>43,23</b>	<b>424,22</b>	<b>-</b>		
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>840</b>	<b>25,38</b>	<b>29,31</b>	<b>83,79</b>	<b>700,34</b>	<b>-</b>		
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1232</b>	<b>5,12</b>	<b>4,27</b>	<b>23,32</b>	<b>88,17</b>	<b>-</b>		
<b>Среднее значение за период по обеду 7-11 лет</b>	<b>331</b>	<b>10,436</b>	<b>8,985</b>	<b>34,108</b>	<b>259,831</b>	<b>-</b>		
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>4,827</b>	<b>7,581</b>	<b>25,947</b>	<b>183,6</b>	<b>-</b>		
<b>Среднее значение за период по обеду 12 лет и старше</b>	<b>295,6</b>	<b>7,892</b>	<b>5,47</b>	<b>34,37</b>	<b>218,272</b>	<b>-</b>		
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и ста</b>	<b>#ИМЯ?</b>	<b>6,461</b>	<b>10,985</b>	<b>32,314</b>	<b>261,273</b>	<b>-</b>		