



«Составлено»

Директор

Осорова С.Б.

"15" апреля 2024 г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

МКГ «Городской комбинат

Школьного питания»

Шахова А.М.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 190/10	200	7,83	6,98	38,8	249,51	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный) 25/35	60	6,85	4,87	22,95	163,09	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		660	18,04	19,66	82,89	579,29	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 240/10	250	9,78	8,72	48,5	311,88	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный) 26/40	70	7,99	5,68	26,77	190,27	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		720	21,13	22,21	96,41	668,84	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 10/190	200	4,87	7,99	9,28	128,49	694
	Зразы ленивые (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сухари панир., соль йод.)	90	8,64	12,78	9,36	186,84	1042
	Рис розовый (крупа рисовая, томатная паста, масло слив., соль йод.)	160	4	4,48	40,16	217,09	552
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	10,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		812	20,21	25,63	89,52	678,55	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 10/250	260	6,33	10,38	12,06	167,03	694
	Зразы ленивые с маслом (говядина, батон, яйцо, молоко, лук репчатый, сухарь панир., соль йод., масло подсол.) 100/5	105	10,08	14,91	6,47	217,98	1042
	Рис розовый (крупа рисовая, томатная паста, масло слив., соль йод.)	180	4,5	5,05	45,18	244,23	552
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	10,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		848	23,61	30,72	94,43	775,37	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			50,52	56,73	219,08	1596,53	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,01	64,37	237,51	1782,9	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 160/30	190	11,84	27,71	36,29	441,91	1084
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-

	Мандарин	103	0,85	0,21	7,95	37,1	
Итого за завтрак:		513	14,4	28,15	57,67	547	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 180/50	230	13,28	31,09	40,72	495,8	1084
	Чай черный (чай)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Мандарин	112	0,85	0,21	7,95	37,1	
Итого за завтрак:		562	21,5	24,12	94,54	582,83	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., гренки) 20/200/10	230	5,45	5,54	7,84	125,98	1079
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, лук репч., томат паста, морковь, масло раст. ,соль йод.) 50/60	110	13,07	15,29	5,01	215,87	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло рафинированное, соль йод.)	160	4,56	4,08	31,53	189,11	585
	Напиток из ягоды (облепиха) (облепиха, вода)	200	0,18	0,79	13,82	61,11	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,7	0,36	18,36	87,48	-
Итого за обед:		735	25,96	26,06	76,56	679,55	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., гренки)30/250/10	290	7,62	7,72	9,62	168,41	1079
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 55/60	115	14,66	16,98	7,23	259,41	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло рафинированное, соль йод.)	180	5,13	4,59	35,48	213,74	585
	Напиток из ягоды (облепиха) (облепиха, вода)	200	0,18	0,79	13,82	61,11	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-

Итого за обед:		818	30,07	30,41	82,98	782,86	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			55,61	62,47	176,64	1531,56	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			66,82	62,79	219,93	1670,7	
День3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	каша молочная гречневая с маслом (молоко, сахар, крупа гречневая, масло слив., соль йод.) 180/10	190	6,56	6,75	34,14	223,57	515
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшен. йод.) 10/30	40	2,46	6,13	16,43	130,74	778
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	431
	Яблоко свежее	114	0,46	0,46	11,17	50,62	
Итого за завтрак:		604	14,71	17,94	76,63	526,81	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	каша молочная гречневая с маслом (молоко, сахар, крупа гречневая, масло слив., соль йод.) 220/10	230	7,94	8,18	41,33	270,64	515
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшен. йод.) 10/30	40	2,46	6,13	16,43	130,74	778
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	431
	Яблоко свежее	126	0,5	0,5	12,35	55,94	
Итого за завтрак:		656	16,13	19,41	85	579,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» (картофель, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	200	2,63	5,53	14,17	138,88	167
	Фрикадельки рыбные (горбуша, лук репчатый, хлеб., масло подс., соль йод., масло сл.)	90	15,61	10,28	10,33	189,23	651

	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод,)	160	3,29	4,76	21,44	141,85	371
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
Итого за обед:		838	27,37	28,71	83,91	716,84	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник «Ленинградский» со сметаной (картофель, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 250/15	265	3,49	7,33	18,78	194,02	167
	Фрикадельки рыбные (горбуша, лук репчатый, хлеб., масло подс., соль йод.)	100	17,34	11,42	11,47	210,25	651
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод,)	180	3,7	5,36	24,12	169,58	371
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
Итого за обед:		963	29,24	32,1	84,69	784,28	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			12,56	14,98	94,57	602,31	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1463	40,94	45,28	174,65	1331,45	
День4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная (жидкая)100% с маслом (крупа манная, молоко, сахар, соль йод., масло сл.)	170/10	6,84	7,71	31,88	224,31	578
	Сырники из творога (творог, масло слив., мука, сахар, яйцо, ванилин)	100	21,85	8,49	32,16	292,45	186

завтрак	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак:		509	32,37	17,62	82,36	617,56	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (крупа манная, молоко, сахар, соль, йод, масло)	220	8,36	9,42	38,96	274,15	578
	Сырники из творога (творог, масло слив., мука, сахар, яйцо, ванилин)	100	21,85	8,49	32,16	292,45	186
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
Итого за завтрак:		552	34,12	19,36	90,97	674,69	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль, йодир., масло)	225	9,85	8,36	17,93	186,31	157
	Гуляш мясной (говядина, лук репчатый, мука, приправа универсальная, томатная паста, масло)	110	12,87	13,72	3,95	190,78	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль, йодир.)	170	5,78	4,33	33,92	197,81	307
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,77	65,61	-
Итого за обед:		732	31,51	26,74	87,93	697,81	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренками) 20/250/15	285	12,47	10,58	22,71	235,99	157

Обед	Гуляш мясной (говядина, лук репчатый, мука, приправа универсальная, томатная паста, масло подсолнечное) 50/70	120	14,04	14,96	4,3	208,12	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодир.)	210	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за обед:		891	36,82	31,3	102,05	816,71	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			63,88	44,36	170,29	1315,37	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			70,94	50,66	193,02	1491,4	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,23	982
	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо,	110	11,73	17,92	12,28	257,35	246
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	160	3,29	4,76	21,44	141,85	371
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,72	0,23	11,73	55,89	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,23	982
Завтрак	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо,	110	11,73	17,92	12,28	257,35	246
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	190	3,9	5,65	25,46	168,44	371
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	14,53	69,18	-
Итого за завтрак:		556	18,03	23,89	56,25	518,59	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190	200	5,63	9,26	9,46	143,66	165
	Ежики мясные (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод.)	100	9,97	8,08	8,64	172,36	222
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	180	0,57	0	8,57	38,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		773	23,72	22,26	87,58	672,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230	250	7,04	11,57	11,82	179,57	165
	Ежики мясные (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод.)	100	10,67	9,23	89,44	192,36	222
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	8,57	38,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		891	21,37	15,28	175,7	815,72	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			1,72	0,23	25,48	795,25	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			21,37	15,28	175,7	815,72	
НЕДЕЛЯ 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод.) 150/8	158	5,99	6,7	25,66	227,01	898

Завтрак	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	68,32	-
	Банан	213	1,92	0,64	26,84	140,77	
Итого за завтрак:		595	11,07	8,99	66,88	462,79	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод.) 200/8	208	7,78	8,7	33,3	269,64	898
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	68,32	-
	Банан	218	1,96	0,65	27,47	153,61	
Итого за завтрак:		650	12,9	11	75,15	518,26	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	210	4,39	8,01	5,45	111,49	8
	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	90	6,68	13,46	10,09	206,73	18
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	180	6,5	4,88	38,16	262,53	307
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	87,76	-
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		841	20,19	26,72	83,91	725,45	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	250	5,23	8,54	6,49	142,72	8
	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	100	7,68	10,36	11,57	225,22	18
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	180	6,5	4,88	38,16	262,53	307

	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	87,76	-
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		891	22,03	24,15	86,43	775,17	-
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			33,48	20,035	130,92	837,9	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,34	70,275	255,44	1858,94	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Вареники с картофельным фаршем, с маслом (масло слив., соль йод., вареники с картофелем) 190/5	195	11,51	14,8	60,67	421,96	1096
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого за завтрак:		572	14,06	15,12	105,35	613,76	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Вареники с картофельным фаршем, с маслом (масло слив., соль йод., вареники с картофелем) 210/6	216	12,75	16,4	67,21	467,4	1096
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого за завтрак:		589	15	16,68	109,85	649,48	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбацкая с сайрой (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) 15/210	225	4,47	8,2	13,3	174,83	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 45/60	105	11,7	12,47	3,59	193,43	550

	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	170	4,84	4,33	32,58	195,63	585
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
Итого за обед:		736	23,92	25,39	71,06	670,76	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая с сайрой (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) 20/250	270	5,36	9,83	15,95	209,79	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	238,12	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	190	5,42	4,85	37,45	220,06	585
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,77	0,37	18,87	89,91	-
Итого за обед:		817	27,8	30,05	79,81	777,27	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			42,76	51,63	227,34	1613,7	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			45,54	50,62	234,36	1699,14	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр порциями	33	7,66	9,74	0	118,24	
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, соль йодир, сахар-песок, масло)	200	6,57	8,3	34,27	238,1	898
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Мягкокопченый сыр	1,27	0,97	0,24	9,15	20,7	
Итого за завтрак:		590	19,34	19,76	64,8	514,42	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр порциями	34	7,89	10,03	0	121,82	
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, соль йодир, сахар-песок, масло)	250	8,21	10,38	42,83	297,62	898

	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за завтрак:		645	21,24	22,14	73,66	578,92	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» (картофель, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	200	1,75	4,06	12,89	115,06	167
	Сеченики «Посольские» из минтая (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.)	100	16,78	10,37	9,91	250,11	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	152,99	371
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Мандарин	119	0,95	0,23	8,92	41,65	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник «Ленинградский» со сметаной (картофель, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	250	2,35	5,97	15,83	146,43	167
	Сеченики «Посольские» из минтая (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.)	100	16,78	10,37	9,91	250,11	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	227,32	371
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Мандарин	121	0,96	0,24	90,75	42,35	
Итого за обед:		901	26,46	22,84	167,67	775,43	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			51,94	56,95	173,24	1475,62	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,82	61,61	181,99	1582,13	

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 9%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров. сметана, ванилин)	180	20,31	9,77	49,09	365,55	187
	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	-
	Яблоко свежее	131	0,52	0,52	12,83	58,16	
Итого за завтрак:		541	24,44	12	79,36	523,3	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 9%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров. сметана, ванилин)	200	23,22	11,17	56,1	417,77	187
	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	-
	Яблоко свежее	124	0,49	0,49	12,15	55,05	
Итого за завтрак:		572	27,32	13,37	85,69	572,41	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	200	4,1	4,23	14,37	111,98	157
	Пельмени отварные с маслом (пельмени п/ф, приправа универсальная, лавровый лист, соль йод.) 180/8	188	12,48	31,06	43,49	556,44	1084
	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	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Сок фруктовый в п/у	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		735	20,1	35,82	101,69	841,95	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	250	5,13	5,29	17,96	139,97	157
	Пельмени отварные с маслом (пельмени п/ф, приправа универсальная, лавровый лист, соль йод.)	226	11,03	43,01	54,36	648,71	1084
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Сок фруктовый в п/у	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		827	19,98	48,87	118,19	971,93	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			2,25	0,3	24,38	109,22	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			4,05	0,54	36,62	167,54	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,23	982
	Котлета Незнайка с соусом красным основ. (говядина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари)	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
Итого за завтрак:		512	18,09	23,39	55,8	508,595	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	25	0,2	0,03	0,63	3,53	982

Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным основ. (говядина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир, масло раст., соль йодир, соус красный)	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,91	5,66	25,46	168,45	371
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
Итого за завтрак:		554	19,39	24,65	64,61	560,36	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/200	210	5,21	7,53	10,56	150,82	165
	Шницель мясной (говядина, свинина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст.)	90	11,9	20,08	13	290,26	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Напиток из ягоды (облепиха) (облепиха протертая с сахаром)	200	0,18	0,79	15,82	51,11	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Мандарин	118	0,94	0,23	11,56	41,3	
Итого за обед:		797	23,8	33,03	86,4	737,19	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/200	260	6,51	9,41	13,2	183,53	165
	Шницель мясной (говядина, свинина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст.)	100	11,9	20,08	13	290,26	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Напиток из ягоды (облепиха) (облепиха протертая с сахаром)	200	0,18	0,79	15,82	51,11	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Мандарин	105	0,84	0,21	7,88	36,75	

Итого за обед:		820	25,6	35,7	88,98	789,57	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			25,8	35,73	89,61	793,1	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			41,6	60,01	116,35	1191,81	
День 11							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (крупа гречневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/10	200	6,9	7,11	35,94	235,34	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 22/34	56	6,39	4,55	21,42	152,22	868
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Напиток овсяный в п/у	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		656	16,8	19,19	79,89	557,89	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (крупа гречневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 220/10	230	7,94	8,18	41,33	270,64	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 25/38	63	7,19	5,11	24,09	171,24	868
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Напиток овсяный в п/у	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		693	18,64	20,82	87,95	612,21	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Роллтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 10/190	200	4,87	7,99	9,28	128,49	694
	Котлета Домашняя (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	100	12,87	22,38	10,77	252,64	246
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	160	3,88	5,08	37,72	216,64	552

	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	70,47	-
	Сок фруктовый в п/у	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		814	26,03	37,4	88,95	757,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Роллтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 20/230	250	6,08	9,98	11,6	160,61	694
	Котлета Домашняя (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	100	12,87	22,38	10,77	252,64	246
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	200	4,86	6,36	48,4	270,8	552
	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	-
	Сок фруктовый в п/у	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		909	28,6	40,72	104,5	856,13	
Итого за день 11. Возрастная категория: 7-11 лет			30,25	40,94	115,72	909,59	
Итого за день 11. Возрастная категория: 12 лет и старше			31,84	41,08	138,16	986,33	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			14,824	14,017	62,521	442,962	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			15,487	17,23	52,074	444,464	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			1,944	1,124	14,872	825,32	

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100































