

«Согласовано»

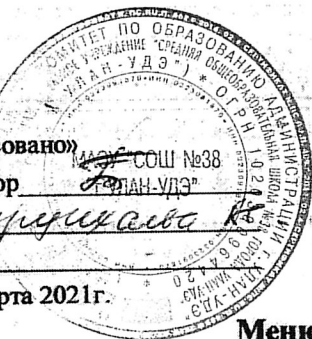
Директор

СОШ №38

Богдан-Удэ

Дуринская К.

"09" марта 2021г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

МКУ «Городской комбинат

школьного питания»

Шахова А.М.

Менюготавливаемых 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 1							
День 1 (вторник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	Биточки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.	70/5	10,57	12,59	10	195	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
Итого за завтрак:		505	18,46	18,91	53,37	460,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Биточки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.)	70/5	10,57	12,59	10	195	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	371
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	52	3,9	0,52	26,52	130	
Итого за завтрак:		567	20,04	19,92	63,83	519,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/200	3,5	5,21	10,7	104	964/998
	Сосиски молочные отварные (сосиски молочные)	100	11	23,9	0,4	261	636
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за обед:		809	25,29	34,52	94,09	774	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/250	4	6,2	13,4	126	694/998
	Сосиски молочные отварные (сосиски молочные)	100	11	23,9	0,4	261	636
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за обед:		886	26,85	36,41	103,68	830	
Полдник	Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5,1	5,4	41,7	237	338
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:			10,9	11,8	51,1	357	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			54,65	65,23	198,56	1591,4	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,79	68,13	218,61	1706,6	
День 2 (среда)							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/5	6,49	6,26	41,95	250,2	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	19/20	5,92	5,76	9,84	116	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	70/20	2,25	0,3	15,3	75	183
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
Итого за завтрак:		514	16,36	14,02	83,69	530,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/5	7,21	6,61	46,61	274	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/40	7,68	6,22	19,38	166	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	90/20	2,25	0,3	15,3	75	183
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
Итого за завтрак:		575	18,84	14,83	97,89	604,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125	157/998
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная)	90	13,74	14,34	12,78	235	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
Итого за обед:		755	29,17	23,99	109,35	775	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/250	6,4	6	17,9	152	157/998
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	15,27	15,9	14,2	261	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
Итого за обед:		885	33,19	27,43	122,39	875,6	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5,2	7,3	49,1	284	414
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Итого за полдник:			5,5	7,38	61,9	337,3	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			51,03	45,39	254,94	1643	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,53	49,64	282,18	1817,4	
День 3 (четверг)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 35/45	80	11,4	11,25	2,42	156,9	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	

Итого за завтрак:		660	18,99	15,82	96,57	611,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 45/55	100	14,34	14	3	196,1	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	585
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		710	22,71	19,3	103	685,4	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/200	3,2	3,2	14,4	99,9	698/998
	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, яйцо, соль йодир)	90	19,7	16,14	2,8	236	224
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Яблоко свежее	130	0,52	0,52	12,74	61	-
Итого за обед:		825	31,42	24,82	81,74	684,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	3,7	3,7	18	121	698/998
	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, яйцо, соль йодир)	100	21,9	17,9	3,1	262,5	224
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Яблоко свежее	130	0,52	0,52	12,74	61	-

Итого за обед:		925	35,77	28,08	94,64	784,1	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,4	42,02	347	385
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
Итого за полдник:			5,88	17,44	56,62	407	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			56,29	58,08	234,93	1703,1	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			64,36	64,82	254,26	1876,5	
День 4 (пятница)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	6,13	6,8	30	206	515
	Чай с вареньем (чай, варенье)	180/18	0,2	0,08	11,5	48,18	621
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Груша	140	0,56	0,42	14,42	65	
Итого за завтрак:		563	13,84	11,64	71,47	450,18	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр порциями	20	4,2	5,9	0	72	982
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	8,1	7,89	40	263,9	515
	Чай с вареньем (чай, варенье)	180/18	0,2	0,08	11,5	48,18	621
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,35	17,8	87,5	-
	Груша	140	0,56	0,42	14,42	65	
Итого за завтрак:		598	15,66	14,64	83,72	536,58	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	5/200	4,2	4,1	11,4	100	144/998
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир.)	90	13,5	11,5	12,7	209	626
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	297

	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Яблоко свежее	130	0,528	0,53	12,93	62	
Итого за обед:		825	25,658	21,008	114,03	756,21	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	5/250	4,9	4,9	14,25	121	144/998
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир.)	100	15	12,8	14,2	232	626
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	180	4,3	5,1	42,7	234,5	297
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Яблоко свежее	130	0,528	0,53	12,93	62	
	Итого за обед:		915	28,658	24,008	125,48	839,11
Полдник	Кекс Фараон	70	3,5	20,3	35	329	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:			9,3	26,7	44,4	449	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			48,798	59,348	229,9	1655,39	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,618	65,348	253,6	1824,69	
День 5 (понедельник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Сыр Российский	15	3,48	4,4	0	54,6	982
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	150/5	5,1	5,6	26,9	179,8	898
	Какао-напиток	200	1,8	1,6	13,2	75,22	986
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	95	-

	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		648	18,93	16,22	79,93	551,62	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Сыр Российский	20	4,64	5,87	0	72,8	982
	Каша молочная ячневая с маслом (крупя ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	200/5	6,8	6,5	35,9	230	898
	Какао-напиток	200	1,8	1,6	13,2	75,22	986
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,35	17,85	87,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		700	21,54	18,56	87,4	612,52	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Щи Морские с фаршем (говядина, картофель, капуста свеж., капуста морская, лук репч., томат паста, соль йод., масло подсолн.)	5/200	2,9	4,8	6,6	81,9	7/998
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир.)	90	13,55	11,53	12,78	219	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	27,2	108,9	989
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
Итого за обед:		765	24,27	21,46	96,08	688	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Щи Морские с фаршем (говядина, картофель, капуста свеж., капуста морская, лук репч., томат паста, соль йод., масло подсолн.)	5/250	3,3	5,7	8,3	98,5	7/998
	Котлета рыбная с маслом (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир.,масло слив.)	100/5	15,09	16,43	14,26	265,5	626

	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,6	5,3	24	158,8	371
	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	27,2	108,9	989
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого за обед:		900	27,03	28,17	103,98	782,3	
Полдник	Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5,74	5,8	41,17	240	327
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:			11,54	12,2	50,57	360	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			54,74	49,88	226,58	1599,62	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,11	58,93	241,95	1754,82	
День 6 (вторник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Кюфта по-московски (говядина, свинина, крупа рисовая, яйцо, лук репч., соль йод., мука пшен., масло подсолн.)	60	11,6	13,1	5	185	209
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	130	4,5	3,4	28,3	162,5	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-
Итого за завтрак:		520	19,2	17,02	65,2	497,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Кюфта по-московски (говядина, свинина, крупа рисовая, яйцо, лук репч., соль йод., мука пшен., масло подсолн.)	80	15,5	17,5	6,6	246,8	209
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-
Итого за завтрак:		570	24,69	22,02	76,3	609,3	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Рассольник Домашний с фаршем (говядина, картофель, капуста белок., огурцы солен., лук репч., морковь, масло подсолн.,	5/200	29,99	25,92	109	105	149/998
	Сосиски молочные отварные	100	11	23,9	0,4	261	636
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,21	5,35	35,9	224	632
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:	769	54,14	55,97	183,86	774,4		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Рассольник Домашний с фаршем (говядина, картофель, капуста белок., огурцы солен., лук репч., морковь, масло подсолн.,	5/250	11	23,9	0,4	127,1	149/998
	Сосиски молочные отварные	100	11	23,9	0,4	261	636
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:	889	37,18	55,08	83,88	851,7		

Полдник	Булочка «Жучок с повидлом» (мука, дрожжи, сахар-песок, яйцо, м.слив., повидло)	75	4,9	5,4	43,7	243	344
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997

Итого за полдник:		10,7	11,8	53,1	363	
--------------------------	--	-------------	-------------	-------------	------------	--

Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		84,04	84,79	302,16	1634,9	
--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--

Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		72,57	88,9	213,28	1824	
---	--	--------------	-------------	---------------	-------------	--

День 7 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	150/5	5,3	6,6	29,5	198,7	53
--	--	-------	-----	-----	------	-------	----

Завтрак	Творожно-банановая запеканка со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	100/30	17,5	7,8	35	281,3	1013
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
Итого за завтрак:		515	26,6	16,15	81,97	583	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	180/5	6,3	7,2	35,3	232,6	53
	Творожно-банановая запеканка со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	100/30	17,5	7,8	35	281,3	1013
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
Итого за завтрак:		555	28,39	16,85	92,87	641,9	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Солянка по-домашнему (колбаса, сосиски,говядина, картофель, огурцы солен., лук репч., томат паста, масло слив.)	15/200	3,49	5,9	6,16	91,77	145
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) (45/45)	90	12,9	14	2,73	176	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,43	0,09	25,59	104,9	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	130	0,52	0,53	12,93	62	
Итого за обед:		825	25,89	25,25	104,14	720,67	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Солянка по-домашнему (колбаса, сосиски,говядина, картофель, огурцы солен., лук репч., томат паста, масло слив.)	15/250	3,74	6,44	7,69	103	145

Обед	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) (50/50)	100	14,3	14	3,03	196	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	585
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,43	0,09	25,59	104,9	435
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	130	0,52	0,53	12,93	62	-
Итого за обед:		925	29,07	26,62	116,92	811,5	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,7	28,4	253	328
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Итого за полдник:			8,76	11,78	41,2	306,3	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			61,25	53,18	227,31	1609,97	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			66,22	55,25	250,99	1759,7	
День 8 (четверг)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	Биточки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, масло слив.)	75/5	11,32	13,23	10,71	207	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,07	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
Итого за завтрак:		510	18,27	18,17	75,96	542	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Биточки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, масло слив.)	75/10	11,3	16,8	10,7	240,3	626

Завтрак	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,07	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
Итого за завтрак:		565	19	22,65	80,38	603,9	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар.изд., лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод.)	5/200	3,5	3,2	15,1	103,6	983/998
	Котлета мясная (говядина, хлеб, сухари панир., соль йод., масло подсолн.)	90	13,74	14,34	12,78	235	29
	Рис с овощами (крупа рисов., морковь, лук репч., масло растит., соль йодир., масло слив.)	150	3,4	15	31,1	273	629
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-
Итого за обед:		795	26,05	33,538	111,86	839,21	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар.изд., лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод.)	5/250	4	3,7	18,9	125,6	893/998
	Котлета мясная (говядина, хлеб, сухари панир., соль йод., масло подсолн.)	100	15,27	15,9	14,2	261	29
	Рис с овощами (крупа рисов., морковь, лук репч., масло растит., соль йодир., масло слив.)	180	4,1	18	37	328	629
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-
Итого за обед:		885	28,78	38,598	122,98	942,21	

Полдник	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4,3	8,6	34,6	234	511
	Чай черный (чай)	200	0,14	0,04	0,03	1,33	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		475	4,44	8,64	58,63	326,33	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			48,76	60,348	246,45	1707,54	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,22	69,888	261,99	1872,44	
День 9 (пятница)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Сосиски молочные отварные	50	5,3	10,8	0,1	119,9	636
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,21	5,35	35,9	224	632
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
Итого за завтрак:		524	16,72	16,61	68,18	493,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Сосиски молочные отварные	100	11	23,9	0,4	261	636
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,21	5,35	35,9	224	632
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
Итого за завтрак:		560	22,42	29,71	68,48	634,4	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/200	2,8	5	12,6	107,4	1000
	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	90	12,1	19,3	8,9	258,6	225
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	130	0,528	0,53	12,93	62	
Итого за обед:		825	24,108	29,44	96,04	766	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/250	3,2	6	15,7	130	1000
	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.,)	100	13,4	21,4	9,9	287,3	225
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,36	4,718	39,27	225	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,9	0,39	19,8	97,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	130	0,528	0,53	12,93	62	
	Итого	924	28,418	33,418	118,58	877,8	
Итого за обед:							
Полдник	Булочка посыпная (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	4,9	7,6	39,7	247	325
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар-песок)	200	1,8	1,67	13,22	75	986
Итого за полдник:		275	6,7	9,27	52,92	322	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			47,528	55,32	217,14	1581,3	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,538	72,398	239,98	1834,2	
День 10 (суббота)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	2/75	17,7	19,2	20,62	326	230
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,25	0,34	17,34	85	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		584	21	19,76	67,26	539	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	3/75	27,6	29,5	32,2	505	230
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		645	30,15	29,92	71,7	683	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125,1	157/998
	Биточки мясные (говядина, хлеб, сухари панир., соль йод., масло подсолн.)	90	13,74	14,34	12,78	235	29
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195,4	297
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,75	0,5	25,5	125	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
	Груша	140	0,56	0,42	14,4	65,8	
Итого за обед:		835	29,82	26,15	112,67	814,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125,1	157/998
	Биточки мясные (говядина, хлеб, сухари панир., соль йод., масло подсолн.)	100	15,27	15,9	14,2	261	29
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	180	4,3	5,1	42,7	234,5	297
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,75	0,5	25,5	125	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
	Груша	140	0,56	0,42	14,4	65,8	
Итого за обед:		875	32,15	28,61	121,19	880	

Полдник	Коржик Молочный (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сода)	75	5	14,99	37,97	307	413
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		275	5	14,99	61,97	398	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			55,82	60,9	241,9	1751,9	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			67,3	73,52	254,86	1961	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			18,837	16,432	74,36	525,93	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			30,0376	30,1036	112,49	773,179	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,872	13,2	53,241	362,593	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			22,344	20,84	82,557	613,11	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			30,7096	32,6424	111,372	847,432	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			1,8837	1,6432	7,436	52,593	