

Согласовано:

Директор школы:

В.С.Турунхаева



«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «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		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/5	4,81	6,34	33,51	210	898
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	72,5	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Фруктовый десерт	1 шт.	0	0	17,5	70	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>562</b>	<b>18,55</b>	<b>14,14</b>	<b>80,15</b>	<b>540,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	23/28	7,43	7,06	14,28	153	868
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/8	5,68	8,3	39,4	255	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986

	Фруктовый десерт	1 шт.	0	0	17,5	70	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>599</b>	<b>19,61</b>	<b>21</b>	<b>84,63</b>	<b>609,7</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Рассольник Домашний с фаршем, (говядина, капуста свеж,картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	5,01	7,3	14,37	183	149
	Жаркое из индейки (индейка, картофель, томат, лук репч., масло раст., соль йод.)	40/140	15,72	20,78	20,45	332	1006
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,3	50	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин	109	0,98	0,24	9,2	43,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>789</b>	<b>25,24</b>	<b>28,9</b>	<b>75,3</b>	<b>684,6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Рассольник Домашний с фаршем, (говядина, капуста свеж,картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	5,01	7,3	14,37	183	149
	Жаркое из индейки (индейка, картофель, томат, лук репч., масло раст., соль йод.)	50/160	17,72	22,78	23,45	394	1006
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин	131	1,01	0,25	10	50,7	
<b>Итого за обед:</b>		<b>846</b>	<b>27,645</b>	<b>30,96</b>	<b>81,55</b>	<b>766,2</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5,74	5,8	41,17	240	327
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,74</b>	<b>5,8</b>	<b>65,17</b>	<b>331</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>51,34</b>	<b>50,94</b>	<b>240,75</b>	<b>1679,2</b>	

<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>58,02</b>	<b>62,94</b>	<b>256,27</b>	<b>1829,7</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета из конины и свинины с маслом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кр осн)	70/5	15,11	16,1	5,59	231	765
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Компот из свежих яблок и изюма с вит С (яблоки св., изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,29	0,12	21,3	87,8	645
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Мандарин	115	0,98	0,24	9,2	46	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>23,555</b>	<b>20,61</b>	<b>81,54</b>	<b>614,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета из конины и свинины с маслом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кр осн)	70/7	15,1	17,6	5,62	255	765
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из свежих яблок и изюма с вит С (яблоки св., изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,29	0,12	21,3	87,8	645
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Мандарин	124	1,01	0,25	9,52	48	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>606</b>	<b>24,575</b>	<b>22,92</b>	<b>88,39</b>	<b>678,3</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	12/250	8,4	7,6	17,7	173	157
	Фрикадельки из говядины с соусом кр осн 60/30 (говядина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.)	90	9,01	12,15	9,98	175	213
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632

	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	0,32	17	80	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Фруктовый десерт	1 шт.	0	0	17,5	70	
<b>Итого за обед:</b>		<b>852</b>	<b>30,97</b>	<b>25,86</b>	<b>128,16</b>	<b>837,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	12/250	8,4	7,6	17,7	173	157
	Фрикадельки из говядины с соусом кр осн 85/30 (говядина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.)	115	11,93	15,83	12,72	221	213
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	77,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Фруктовый десерт	1 шт.	0	0	17,5	70	
<b>Итого за обед:</b>		<b>913</b>	<b>34,54</b>	<b>30,59</b>	<b>134,92</b>	<b>935,6</b>	
<b>Полдник</b>	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	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>4,44</b>	<b>8,64</b>	<b>34,63</b>	<b>235,33</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>51,005</b>	<b>49,54</b>	<b>251,73</b>	<b>1629,03</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>55,195</b>	<b>55,16</b>	<b>262,64</b>	<b>1754,43</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)	60	8,29	9,69	6,99	148	251a
	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-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Банан	195	1,8	0,6	25,2	115	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>15,595</b>	<b>15,04</b>	<b>88,94</b>	<b>556,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)	60	8,29	9,69	6,99	148	251a
	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-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Банан	198	1,81	0,6	25,3	116	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>663</b>	<b>16,215</b>	<b>15,93</b>	<b>93,09</b>	<b>583,5</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	14/250	5,95	7,95	8,3	148	197/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 40/50	90	11,51	12,45	2,58	168,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	182	585
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	155	0,6	0,64	15,7	72,8	
<b>Итого за обед:</b>		<b>924</b>	<b>26,535</b>	<b>25,8</b>	<b>93,56</b>	<b>726</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	14/250	5,95	7,95	8,3	148	197/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 50/50	100	14,34	14	3,03	206	550

Обед	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	226	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	92,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	182	0,6	0,64	17,8	85,5	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1008</b>	<b>30,8</b>	<b>28,23</b>	<b>106,1</b>	<b>860,8</b>	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,7	28,4	253	328
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>8,68</b>	<b>11,75</b>	<b>42,1</b>	<b>309</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>65,085</b>	<b>68,23</b>	<b>240,96</b>	<b>1644,5</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>71,5</b>	<b>72,44</b>	<b>260,58</b>	<b>1823,8</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/10	7,3	11	36	254	515
	Ватрушка Королевская (творог, масло слив., сахар, мука пшен., яйцо)	140	19,37	18,01	55,91	275	397
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,65	0,22	11,22	52,5	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>551</b>	<b>29,87</b>	<b>30,68</b>	<b>105,3</b>	<b>609,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,21	11,51	40,11	274	515
	Ватрушка Королевская (творог, масло слив., сахар, мука пшен., яйцо)	150	20,76	19,3	59,9	302	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>32,02</b>	<b>32,46</b>	<b>112,38</b>	<b>654</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Сеченики Посольские с соусом белым основным (минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир., соус белый основной) 60/30	90	9,1	9,6	6,11	148	252
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	203	552
	Кисель из концентрата с вит С (концентрат, сахар, аскорб кислота)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Банан св	209	1,8	0,6	25,2	116	
<b>Итого за обед:</b>		<b>959</b>	<b>25,275</b>	<b>21,56</b>	<b>140,51</b>	<b>841,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Сеченики Посольские с соусом белым основным (минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир., соус белый)	110	12,1	12,55	7,81	192	252
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,8	6,3	48,5	242	552
	Кисель из концентрата с вит С (концентрат, сахар, аскорб кислота)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Банан св	232	2,05	0,68	28,7	131	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1072</b>	<b>30,52</b>	<b>26,2</b>	<b>163,48</b>	<b>987,5</b>	
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

<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,7</b>	<b>11,8</b>	<b>53,1</b>	<b>363</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>59,495</b>	<b>61,31</b>	<b>209,94</b>	<b>1662,4</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>62,92</b>	<b>65,68</b>	<b>223,04</b>	<b>1807,5</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки рубленые из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., масло сл	65/5	10,85	13,6	9,29	182	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	214,6	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	175	0,7	0,7	17,15	82	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>21,625</b>	<b>19,85</b>	<b>93,69</b>	<b>615,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки рубленые из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., масло сл	75/5	12,51	15,1	10,71	209	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	160	8,75	5,71	38,3	229	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	161	0,6	0,64	15,7	75	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>626</b>	<b>23,735</b>	<b>21,7</b>	<b>96,06</b>	<b>649,5</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/250	4,32	9,37	10,01	142	1005
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., ,крупа рисовая, мука пшен., масло растит.) 70/30	100	13,82	16,47	7,63	234	209



	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	67,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	154	0,61	0,61	15,09	72	
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>27,05</b>	<b>31</b>	<b>95,43</b>	<b>808</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/250	4,32	9,37	10,01	142	1005
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.) 90/30	120	17,7	20,86	9,3	295	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	67,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	155	0,62	0,62	15,19	73	
<b>Итого за обед:</b>		<b>981</b>	<b>32,67</b>	<b>36,14</b>	<b>106,47</b>	<b>889</b>	
Полдник	Булочка посыпная (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	4,9	7,6	39,7	247	325
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>4,95</b>	<b>7,62</b>	<b>48,8</b>	<b>303</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>51,85</b>	<b>49,03</b>	<b>283</b>	<b>1759,6</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>59,205</b>	<b>55,52</b>	<b>308,34</b>	<b>1940</b>	
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Колбаса отварная с соусом (колбаса Докторская, соус красный осн.)	70/30	8,64	14,1	2,57	172	625
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,37	15,07	29,1	179	309

	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	80	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Яблоко	155	0,62	0,62	15,19	72	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>633</b>	<b>15,99</b>	<b>31,25</b>	<b>80,94</b>	<b>573</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Колбаса отварная с соусом (колбаса Докторская, соус красный осн.)	75/30	9,2	15,1	2,6	184	625
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,24	18,09	34,9	217,8	309
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	80	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Яблоко	166	0,66	0,66	16,26	78	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>679</b>	<b>17,46</b>	<b>35,31</b>	<b>87,84</b>	<b>629,8</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,06	7,1	12,91	136	165/998
	Биточки паровые с соусом 60/30 (говядина, хлеб пшен, масло слив., соль йод., соус красн. осн.)	90	8,79	8,97	6,64	142	774
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	72,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>954</b>	<b>21,64</b>	<b>21,22</b>	<b>114,26</b>	<b>711,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,06	7,1	12,91	136	165/998
	Биточки паровые с соусом 80/30 (говядина, хлеб пшен, масло слив., соль йод., соус красн. осн.)	110	11,6	11,59	8,2	194	774
	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-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1000</b>	<b>24,755</b>	<b>24,69</b>	<b>117,79</b>	<b>779,5</b>	
Полдник	Пирог песочный Домашний (мука ,яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	100	5,8	13,01	58,6	375	525
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,85</b>	<b>13,03</b>	<b>67,7</b>	<b>412</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>43,48</b>	<b>65,5</b>	<b>262,9</b>	<b>1696,5</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>48,065</b>	<b>73,03</b>	<b>273,33</b>	<b>1821,3</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	6,89	6,5	35,9	230	516
	Бутерброд с сыром(сыр,хлеб)	26/32	8,43	7,99	16,32	174	868
	Чай с медом(чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,65	60	621
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>683</b>	<b>21,46</b>	<b>20,93</b>	<b>76,27</b>	<b>584</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	7,24	9,15	46,6	278	516

<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром(сыр,хлеб)	27/35	8,89	8,31	17,85	185	868
	Чай с медом(чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,65	60	621
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>692</b>	<b>22,27</b>	<b>23,9</b>	<b>88,5</b>	<b>643</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000
	Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.)60/30	90	8,28	10,97	8,35	165	1042
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3	4,4	20	132	371
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,08	0,41	20,91	102	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	
<b>Итого за обед:</b>			<b>22,6</b>	<b>24,34</b>	<b>101,62</b>	<b>706</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.)	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000
	Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.)85/30	115	12,41	15,92	12,51	263	1042
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	200	3,67	5,32	24,05	176	371
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,1	0,28	14,28	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	
<b>Итого за обед:</b>			<b>26,42</b>	<b>30,08</b>	<b>103,2</b>	<b>808,5</b>	
<b>Полдник</b>	Рогалик сахарный(мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,5	17,4	42	347	332

	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>11,3</b>	<b>23,8</b>	<b>51,4</b>	<b>467</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>55,36</b>	<b>69,07</b>	<b>229,29</b>	<b>1757</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>59,99</b>	<b>77,78</b>	<b>243,1</b>	<b>1918,5</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод.)	70	11,99	10,57	6,55	164	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	140	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
	Фруктовый десерт	1 шт.	0	0	17,5	70	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>562</b>	<b>19,99</b>	<b>14,9</b>	<b>85,9</b>	<b>554,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	70/3	12,02	12,56	6,57	183	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,71	39,2	225	307
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	77	-
	Фруктовый десерт	1 шт.	0	0	17,5	70	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>604</b>	<b>20,95</b>	<b>17,66</b>	<b>91,88</b>	<b>608,3</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 40/50	90	12,9	12,6	2,7	176,5	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-

	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	140	0,62	0,62	15,28	65,8	
<b>Итого за обед:</b>		<b>894</b>	<b>29,975</b>	<b>27,6</b>	<b>108,44</b>	<b>781,9</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/50	100	17,2	16,9	3,6	235,5	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,4	43,09	269	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	162	0,72	0,72	17,86	76,1	
<b>Итого за обед:</b>		<b>956</b>	<b>36,025</b>	<b>33,1</b>	<b>119,11</b>	<b>895,6</b>	
<b>Полдник</b>	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	4,2	5,9	39,3	227	414
	Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед,	200/10	0,3	0,08	12,7	53,1	705
<b>Итого за полдник:</b>		<b>285</b>	<b>4,5</b>	<b>5,98</b>	<b>52</b>	<b>280,1</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>48,025</b>	<b>58,07</b>	<b>236,48</b>	<b>1651,9</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>54,65</b>	<b>65,52</b>	<b>261,71</b>	<b>1893,6</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлеты по-хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репч., яйцо, сахар, панир., масло подсолн, соус кросн.)	75/30	11,9	16,6	7,4	207	223
	Перловка отварная(крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,5	165	585
	Напиток из облепихи протертой с сахаром(облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	

	Яблоко свежее	164	0,65	0,65	16,07	77	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>651</b>	<b>19,23</b>	<b>22,78</b>	<b>87,05</b>	<b>610</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлеты по-хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн, соус кросн.)	80/30	12,7	17,7	7,86	241	223
	Перловка отварная(крупка перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206	585
	Напиток из облепихи протертой с сахаром(облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Яблоко свежее	173	0,69	0,69	16,95	81	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>691</b>	<b>20,93</b>	<b>24,74</b>	<b>94,29</b>	<b>689</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с фаршем(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,95	8,3	154	197/998
	Биточки рыбные с соусом (горбуша, хлеб, сухари панир., масло растр, соль йод., соус белый осн ) 60/30	90	9,19	8,8	9,53	154	626
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	150	3,55	11,7	27,6	230	293
	Кисель детский «Витошка»(концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Манадринсв	126	1	0,25	9,37	47,3	
<b>Итого за обед:</b>		<b>876</b>	<b>24,295</b>	<b>29,31</b>	<b>97,43</b>	<b>761,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Щи из свежей капусты с фаршем(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,95	8,3	148	197/998

Обед	Биточки рыбные с соусом (горбуша, хлеб, сухари панир., масло растр, соль йод., соус белый осн ) 80/30	110	12,2	11,3	12,3	200	626
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа	180	4,44	14,6	34,5	287	293
	Кисель детский «Витошка»(концентрат киселя,вода)	200	0,75	0	18	75	
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,38	0,45	22,95	112,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
	Манадринсв	143	1	0,25	9,37	53	
<b>Итого за обед:</b>		<b>968</b>	<b>29,22</b>	<b>34,8</b>	<b>115,42</b>	<b>924,5</b>	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,4	11,7	28,4	253	328
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>8,45</b>	<b>11,72</b>	<b>37,5</b>	<b>290</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>58,415</b>	<b>54,22</b>	<b>231,84</b>	<b>1626,7</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>65,425</b>	<b>62,48</b>	<b>248,49</b>	<b>1793,9</b>	
<b>День 10 (суббота)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Котлета из конины и свинины(конина, свинина, чеснок, хлеб, сухари, мука пшен. масло раст.,соль йод.)	75	14	18,1	5,1	213	765
	Рис розовый(крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3,59	4,26	35,6	175	297
	Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб пшеничный йодированный	24	2,25	0,3	15,31	60	-
	Яблоко	173	0,63	0,63	15,4	81,3	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>612</b>	<b>20,62</b>	<b>23,43</b>	<b>83,47</b>	<b>567,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Котлета из конины и свинины с маслом (конина, свинина, чеснок, хлеб, сухари, мука пшен. масло раст.,соль йод, масло сл.)	75/5	15,07	19,52	5,53	246	765
	Рис розовый(крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	160	4,55	5,4	45,1	227	297



	Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,31	75	-
	Яблоко	173	0,63	0,63	15,4	81,3	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>643</b>	<b>22,65</b>	<b>25,99</b>	<b>99,43</b>	<b>703,3</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)	15/250	7,83	7,26	15,3	158	581/998
	Биточки мясные с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол, соус осн)60/30	90	9,4	10,6	10,3	175	29/370
	Рагу овощное (картофель, капуста св., морковь, лук репч., масло раст., чесно-к, соль йодир., соус кр.осн)	150	2,3	6,3	14,2	123	532
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,02	0,27	13,7	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	147	0,58	0,58	14,4	69	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>897</b>	<b>24,49</b>	<b>25,5</b>	<b>97,98</b>	<b>701,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)	15/250	7,83	7,26	15,3	158	581/998
	Биточки мясные с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол, соус осн)80/30	110	12,4	13,8	13,1	227,3	29/370
	Рагу овощное (картофель, капуста св., морковь, лук репч., масло раст., чесно-к, соль йодир., соус кр.осн)	180	2,8	7,5	17	147,6	532
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-

	Яблоко	158	0,63	0,63	15,4	74	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>963</b>	<b>28,27</b>	<b>29,98</b>	<b>106,18</b>	<b>795,9</b>	
<b>Полдник</b>	Пицца Дорожная (тесто сдобн. дрож., колбаса п/к, колбаса вар., т.паста, лук реп., масло рас., сметана, сыр, яйцо)	80	9,9	13,1	30	278	89
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>10,1</b>	<b>13,15</b>	<b>43,7</b>	<b>334</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>31,3</b>	<b>37,16</b>	<b>141,57</b>	<b>970,1</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>61,02</b>	<b>69,12</b>	<b>249,31</b>	<b>1833,2</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			<b>20,6485</b>	<b>21,361</b>	<b>86,325</b>	<b>582,5</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>			<b>25,807</b>	<b>26,109</b>	<b>105,269</b>	<b>756</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>			<b>7,471</b>	<b>11,329</b>	<b>49,61</b>	<b>332,443</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			<b>22,0415</b>	<b>24,161</b>	<b>93,649</b>	<b>644,84</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>			<b>30,0865</b>	<b>30,477</b>	<b>115,422</b>	<b>864,31</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b>			<b>7,471</b>	<b>11,329</b>	<b>49,61</b>	<b>332,443</b>	

































