

«Согласовано»

Директор _____

"06" февраля 2023 г.

«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		
Неделя 2 (1 смена)							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив.) 90/20	110	11,48	18,8	10,23	256,03	246а
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	201,23	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,28	0,17	8,67	41,31	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		577	16,96	23,95	83,42	615,09	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив.) 90/20	120	12,52	20,51	11,16	269,31	246а
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	250,98	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		619	20,26	27,4	103,64	712,14	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш гов., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	694/998
	Биточки рыбные с соусом белым (минтай, крупа манная, сухарь панировочный, соль, соус белый) 90/20	120	16,99	5,84	17,13	188,98	626/979
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Банан	248	2,23	0,74	31,25	140,62	-
Итого за обед:		1082	31,77	19,55	121,75	790,08	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		777	18,36	24,35	106,22	715,49	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1701	52,03	46,95	225,39	1502,22	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Творожно – банановая запеканка со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., сухари паниров.,	110	14,85	5,47	29,55	226,86	1013
	Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод.)	90	3,07	1,47	16,13	90,03	898a
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша	164	0,66	0,49	16,89	74,62	-
Итого за завтрак:		594	22,65	9,4	91,09	539,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад жележный	30	0,03	0	23,82	95,4	-
Итого за завтрак:		30	0,03	0	23,82	95,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Творожно – банановая запеканка со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., сухари паниров.,	130	17,55	6,47	34,92	268,11	1013
	Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод.)	100	3,41	1,64	17,92	100,04	898a
	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	-
	Груша	137	0,55	0,41	14,11	62,34	-
Итого за завтрак:		592	25,21	10,44	92,92	566,43	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	115	1,27	0,23	4,37	24,61	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167/9982
	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш., лук реп., соль йод., молоко, соус гр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	72,37	
Итого за обед:		977	34,88	16,71	133,29	823,11	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		624	22,68	9,4	114,91	635	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1569	60,09	6,27	226,21	1389,54	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод., соус белый) 80/30	110	12,07	7,03	2,27	120,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	55	3,74	13,31	34,63	273,28	328
Итого за завтрак:		584	20,74	25,07	68,25	581,66	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мандарин	171	1,37	0,34	12,83	59,85	-
Итого за завтрак:		171	1,37	0,34	12,83	59,85	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив.соль йод., соус белый) 80/30	110	12,07	7,03	2,27	120,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	60	4,08	14,52	37,78	298,13	328
Итого за завтрак:		685	22,6	27,29	81,54	662,27	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58	17
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	152	1,22	0,3	11,4	53,2	
Итого за обед:		944	30,35	36,73	102,9	863,52	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		755	22,11	25,41	81,08	641,51	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		1629	52,95	9,44	184,44	1525,79	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр Российский порциями	25	5,8	7,38	0	89,58	982
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 90/30.	120	8,56	10,45	12,04	176,45	193
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014

	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	14,81	75,33	-
Итого за завтрак:		556	14,96	15,69	71,05	578,84	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Яблоко свежее	191	0,76	0,76	18,72	84,8	-
Итого за завтрак:		191	0,76	0,76	18,72	84,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр Российский порциями	29	6,73	8,56	0	103,91	982
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 90/30.	120	8,56	10,45	12,04	176,45	193
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	210	4,75	5,75	28,94	186,52	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	14,81	75,33	-
Итого за завтрак		590	15,64	16,51	75,19	619,81	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	25/250	4,75	7,21	8,78	119,03	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основн.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Яблоко	164	0,66	0,66	16,07	72,82	
Итого за обед:		994	28,95	25,67	111,24	791,75	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		747	15,72	16,45	89,77	663,64	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		1584	44,59	9,16	186,43	1411,56	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337

Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	165	5,66	13,71	28,18	269,73	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн.) 10/22	32	1,97	4,9	13,15	94,59	778
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		637	20,22	30,74	63,62	613,81	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мандарин	171	1,37	0,34	12,83	59,85	
Итого за завтрак:		171	1,37	0,34	12,83	59,85	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн.) 10/23	33	2,03	5,06	13,56	107,85	778
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	180	1,36	1,02	11,35	59,99	1066
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		653	22,54	34,91	77,23	713,99	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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
	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Мандарин	187	1,5	0,37	14,03	65,45	

Итого за обед:		1047	31,62	35,86	131,22	974,04	-
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			21,59	31,08	76,45	673,66	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,16	0,95	208,45	1688,03	
Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/20	100	13,61	13,28	13,1	226,36	225a/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Банан	215	1,89	0,63	26,46	119,07	
Итого за завтрак:		682	21,17	17,92	87,5	595,88	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Яблоко	191	0,76	0,76	18,72	84,8	-
Итого за завтрак:		191	0,76	0,76	18,72	84,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/30	110	14,97	14,61	14,41	249	225a/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	238	2,14	0,71	29,99	134,95	
Итого за завтрак:		747	23,74	20,11	99,16	672,61	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157/998
	Жаркое из курицы (филе куриное, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 75/230	320	27,55	13,15	33,26	361,63	1074
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-

	Яблоко	133	0,53	0,53	13,03	59,05	
Итого за обед:		933	44,29	23,88	110,44	833,94	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		873	21,93	18,68	106,22	680,68	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1680	68,03	43,99	209,6	1506,55	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко) 160/30	190	22,06	10,61	53,29	396,88	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко	170	0,68	0,68	16,66	75,48	-
Итого за завтрак:		585	26,13	12,67	95,31	599,76	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад жележный	30	0,03	0	23,82	95,4	-
Итого за завтрак:		30	0,03	0	23,82	95,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко) 160/30	210	24,38	11,73	58,91	438,66	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко	164	0,66	0,66	16,07	72,82	-
Итого за завтрак:		599	28,43	13,77	100,34	638,88	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст., соус) 90/30	120	11,6	17,92	13,92	263,34	1042/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		940	29,98	31,81	123,79	901,39	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		615	26,16	12,67	119,13	695,16	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1539	58,41	45,58	132,15	1540,27	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ежики мясные с соусом красным (говядина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.) 80/20	100	10,88	9,16	7,67	156,69	222/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	236,37	193
Итого за завтрак:		547	21,41	22,38	101,43	615,83	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Груша	132	0,53	0,4	13,6	60,06	-
Итого за завтрак:		171	0,53	0,4	13,6	60,06	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ежики мясные с соусом красным (говядина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.) 80/30	110	11,97	10,08	8,44	172,36	222/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	210	4,33	6,26	28,14	186,19	371
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	236,37	193
Итого за завтрак:		623	24,19	25,15	113,3	699,28	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук реп., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,83	167/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук реп., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	200	7,22	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
	Мандарин	158	1,26	0,32	11,85	55,3	
Итого за обед:		1001	31,85	30,34	113,97	856,22	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		718	21,94	22,78	115,03	675,89	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		1624	56,04	5,19	227,27	1555,5	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Стрипсы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив, соус кр.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073/370
Завтрак	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С.)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	47,6	-
	Мандарин	156	1,25	0,31	11,7	54,6	
Итого за завтрак:		646	9,1	5,38	74,44	616,01	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Стрипсы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив, соус кр.) 90/30	120	18,28	4,74	14,09	172,16	973/370
Завтрак	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С.)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Мандарин	166	0,67	0,5	17,3	76,44	
Итого за завтрак		711	11,47	7,2	96,88	670,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982

Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Котлета мясная с соусом красным основ. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
	Компот из изюма с витамином С(изюм, сахар-песок, витамин С)	180	0,09	0,39	18,95	79,66	435
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	47,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		900	27,13	48,01	105,26	960,6	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		846	10,5	5,78	97,24	716,41	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		1611	38,6	40,81	202,14	1631	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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 йод., масло слив.)	160/5	6,45	6,22	31,87	209,14	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 25/30	55	6,28	4,47	21,04	149,1	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	-
Итого за завтрак:		676	25,63	23,36	75,81	616,27	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мандарин	171	1,37	0,34	12,83	59,85	-
Итого за завтрак:		171	1,37	0,34	12,83	59,85	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	766
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.)	200/10	8,21	7,91	40,56	266,31	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	25/40	5,94	4,23	19,89	141,35	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	-
Итого за завтрак:		715	27,05	24,81	83,35	665,69	-

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	694/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 90/10	100	13,83	7,81	8,03	157,71	651
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	149	1,19	0,3	11,18	52,15	
Итого за обед:		949	28,58	33,92	94,23	796,52	-
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		847	27	23,7	88,64	676,12	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		1664	55,63	58,73	177,58	1462,21	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		498,2	15,146	15,151	63,9	485,256	
Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11		153,5	3,284	1,507	20,426	108,401	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и стар		#ЗНАЧ!	19,775	20,116	83,697	612,398	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		1030,6	32,547	31,105	115,223	907,679	