



«Утверждено»
 Генеральный директор
 МКП «Орской комбинат
 Школьного питания»
 Шахова А.М.

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

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Цена		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептура
			руб	цента	Белки	Жиры	Углеводы	ккал		

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар песок, соль пощ., масло слив.) 190/5	195	18,25	7,52	7,25	38,63	244,21	515
	Бутерброд с ветчиной и сыром (ветчина, сыр Российский, хлеб пшеничный) 20/23/31	74	29,78	9,86	5,98	20,12	173,88	909
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Напиток овсяный в п/у (1 лит)	200	30,6	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		669	85	20,74	21,04	79,89	584,78	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар песок, соль пощ., масло слив.) 200/10	210	23,48	8,21	7,91	40,56	266,31	515
	Бутерброд с ветчиной и сыром (ветчина, сыр Российский, хлеб пшеничный) 20/23/28	71	29,55	9,46	5,74	19,31	166,83	909
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Напиток овсяный в п/у (1 лит)	200	30,6	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		681	90	21,03	21,46	81,01	599,83	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Сул-лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки, макароны, лапша Ростин., лук репч., морковь, лук-порей, соль пощпр.) 10/2/30	210	13,71	5,12	8,38	9,75	134,91	694
	Биточки рубленые из курицы с маслом (филе курицы, сливки 10%, картофель, лук репч., яйцо, сыр и паприка мелко пореб., соль пощпр.) 90/6	96	70,48	15,85	13,54	9,6	212,25	1055
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль пощ.)	190	17,65	4,57	6,06	46,16	257,43	552

Итого за обед:		727	105	28,14	28,28	83,94	701,12	-
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Суп лапша-ломашня с фрикадельками (фирма «Солнечка», лапша «Волтон», лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, вода) 20/250		270	22,31	6,58	10,78	12,53	183,46	694
Биточки рулетные из курицы с маслом (фирма «Дружное», свиная, картофель, лук репчатый, яйцо, сахар, манка, масло подсолнечное, соль, вода) 100/5		105	76,8	14,32	11,57	9,2	242,25	1055
Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль, вода)		190	17,65	4,57	6,06	46,16	257,43	552
Чай черный (чай)		200	0,59	0,1	0	0,03	1,33	1009
Хлеб пшеничный йодированный		35	2,65	3	0,4	20,4	97,2	-
Итого за обед:		800	120	28,57	28,81	88,32	781,67	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше								
День 2				48,88	49,32	163,83	1285,9	-
				49,6	50,27	169,33	1381,5	-
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак		Возрастная категория: 12 лет и старше						
Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль, вода, масло слив.) 190/5		195	22,02	5,32	6,4	37,18	267,62	898
Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)		200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94	663
Хлеб пшеничный йодированный		25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Банан		224	59,06	2,01	0,67	28,22	137	-
Итого за завтрак:		628	85	9,43	7,37	78,29	467,31	-
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак		Возрастная категория: 7-11 лет						
Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль, вода, масло слив.) 200/10		210	27,44	6,73	7,9	42,04	315,13	898
Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)		200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94	663
Хлеб пшеничный йодированный		29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Банан		221	58,31	1,95	0,58	27,98	130,24	-
Итого за завтрак:		664	90	11,08	8,82	84,95	517,78	-
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед		Возрастная категория: 12 лет и старше						
Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль, вода, томат паста) 15/200		215	21,58	5,9	6,01	7,8	117,65	996
Мясо тушеное (говядина, лук репчатый, томат паста, масло растительное, соль, вода) 50/50		100	57,62	14,09	14,04	1,3	187,92	1036
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль, вода) 190		190	11,02	6,85	5,14	40,28	234,89	307

Напиток из ягод (сморщина)	200	11,85	0,19	0,08	12,82	58,76	1083
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,93	2,62	0,35	17,85	85,05	-
Итого за обед:	740	105	29,65	25,62	80,05	684,27	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репчат., морковь, огурцы соевые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 30/250	280	35,17	8,42	6,93	10,41	167,17	996
Мясо тушеное (говядина, лук репчат., томат. паста, масло раст., соль йод.) 50/50	100	57,62	14,09	14,04	1,3	187,92	1036
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	210	12,18	7,58	5,69	44,52	269,62	307
Напиток из ягод (сморщина)	200	11,85	0,19	0,08	12,82	58,76	1083
Хлеб пшеничный йодированный	38	3,18	2,85	0,38	19,38	92,34	-
Итого за обед:	848	120	33,13	27,12	88,43	775,81	

Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 3			44,21	35,94	173,38	1293,59	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.)	185	61,6	18,34	21,37	3,26	288,75	199
Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431
Хлеб пшеничный йодированный	36	2,99	2,7	0,36	18,36	87,48	-
Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак:	546	85	23,28	23,39	38,01	465,69	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.)	200	19,53	19,83	25,1	5,52	331,35	199
Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,36	1,41	2,14	26,69	431
Хлеб пшеничный йодированный	36	2,9	2,9	0,36	19,36	97,48	-
Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	0,88	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак:	561	90	24,97	27,12	41,27	518,29	

Возрастная категория: 7-11 лет							
---------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Обед	Булочка с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репчат., чеснок суш., душистая соль йод.) 20/180/10	210	21,63	4,75	7,45	6,3	129,76	1079
	Печень по-строгановски (печень, сметана, масло слив., лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, зелень сушеная, соль)	120	52,43	16,9	12,7	10,21	291,88	241
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	170	23,92	3,5	5,06	22,78	170,72	371
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	4,68	0,15	0,03	9,82	18,26	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,34	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за обед:	728	105	27,4	25,52	63,39	678,66	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Булочка с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репчат., чеснок суш., душистая соль йод.) 30/220/15	265	31,99	6,04	8,13	9,73	187,19	1079
	Печень по-строгановски (печень, сметана, масло слив., лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, зелень сушеная, соль)	120	52,43	16,9	12,7	10,21	261,88	241
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	28,14	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	4,68	0,15	0,03	9,82	18,26	904
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,76	2,47	0,33	16,83	80,19	-
Итого за обед:	818	120	29,68	50,68	48,91	724,84	-	

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

Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (молоко, сахар, крупа манная, масло слив., соль йод.) 190/10	200	31,08	6,6	7,57	31,43	229,24	578
	Ватрушка «Королевская» (творог, масло слив., мука, сахар, яйцо)	100	41,71	11,98	12,92	29,75	241,2	397
	Кофейный напиток знаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	8,75	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,46	3,15	0,42	21,42	102,06	-
Итого за завтрак:	542	85	23,24	22,04	86,13	602,83	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (молоко, сахар, крупа манная, масло слив., соль йод.) 240/10	250	36,91	9,3	10,28	41,52	301,55	578
--	-----	-------	-----	-------	-------	--------	-----

Завтрак		Ватрушка «Королевская» (творог, масло слив., мука, сахар, яйцо, ванилин)	100	41,71	11,98	12,92	29,75	241,2	397
		Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	8,75	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
Итого за завтрак:		Хлеб пшеничный йодированный	32	2,63	2,4	0,32	16,32	77,76	-
			582	90	25,39	24,65	91,12	650,84	-
Возрастная категория: 7-11 лет									
Обед		Закуска порционированная (огурцы свежие)	40	15,07	0,32	0,04	1	5,64	982
		Суп картофельный с овощами и фрикадельками (картофель, горох, морковь, лук репч., соль, вода, масло раст.)	210	13,86	7,06	8,31	14,2	151,82	157
		10/200							
		Плов из говядины с овощами (крупя рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	245	72,4	21,9	32,95	47,41	573,82	523
		Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94	663а
		Хлеб пшеничный йодированный	22	1,83	1,65	0,22	33,22	123,93	-
Итого за обед:			721	105	31,15	41,57	95,97	857,15	-
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Обед		Закуска порционированная (огурцы свежие)	35	13,19	0,28	0,04	0,88	4,94	982
		Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (картофель, горох, морковь, лук репч., соль, вода, масло раст.)	260	15,62	8,74	9,89	16,91	190,26	157
		Плов из говядины с овощами (крупя рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	285	87,03	26,01	39,13	56,3	681,41	523
		Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94	663
		Хлеб пшеничный йодированный	28	2,32	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за обед:			812	120	37,35	49,39	88,51	946,59	-
Возрастная категория: 7-11 лет									
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет					0	0	0	0	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше					37,67	49,43	89,51	952,23	
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак		Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон, соль, лук, чеснок, петруш., яйцо, масло раст.)	110	54,96	12,87	20,79	12,09	278,23	246
		Перловка отварная (крупя перловая, масло слив., соль, вода)	150	6,58	4,28	3,83	29,57	169,79	585
		Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	4,68	0,15	0,03	9,82	18,26	904

Хлеб пшеничный йодированный	22	1,83	1,65	0,22	11,22	53,46	-
Яблоко свежее	108	16,95	0,45	0,45	10,01	48,23	-
Итого за завтрак:	590	85	19,4	25,32	72,71	567,97	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Хлеб пшеничный йодированный	110	54,96	12,87	20,79	12,09	278,23	246
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир)	200	8,78	5,7	5,1	39,4	216,37	585
Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	4,68	0,15	0,03	9,82	18,26	904
Хлеб пшеничный йодированный	22	1,83	1,65	0,22	11,22	53,46	-
Яблоко свежее	125	19,75	0,48	0,48	11,76	53,28	-
Итого за завтрак:	657	90	20,85	26,62	84,29	619,6	

Возрастная категория: 7-11 лет

Ворш с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/200	210	17,95	3,7	5,38	10,08	103,49	165/998
Зразы ленивые (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод.)	90	41,97	10,6	16,65	13,12	244,79	1042
Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	150	7,95	3,39	4,11	20,67	133,23	676
Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	4,45	0,99	0,06	18,36	57,3	669
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,87	0,25	12,75	60,75	-
Напиток овсяный в пу (1 шт.)	200	30,6	2	6,4	19	140	-
Итого за обед:	875	105	22,55	32,85	93,98	739,56	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Ворш с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 15/240	255	24,87	4,6	6,69	12,53	128,74	144/998
Зразы ленивые (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод.)	100	46,63	11,57	18,17	14,32	267,05	1042
Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	200	10,6	4,52	5,48	27,56	177,64	676
Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	4,45	0,99	0,06	18,36	57,3	669

Обед

	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,85	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	30,6	2	6,4	19	140	-
Итого за обед:		989	120	26,23	37,14	109,11	853,35	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет				2,45	6,85	29,01	188,23	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше				27,88	37,36	120,33	906,81	
Неделя 4								
День 6								

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль вод., масло слив.) 150/5	155	19,08	5,31	6,13	29,25	230,41	53
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Банан	204	53,84	1,84	0,61	25,7	139,67	-
	Итого за завтрак:	584	85	10,39	8,4	69,84	457,52	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль вод., масло слив.) 150/5	205	23,94	7,02	8,11	38,69	295,8	53
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,99	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Банан	205	54,07	1,85	0,62	25,83	145,34	-
	Итого за завтрак:	634	90	12,03	10,38	78,9	526,05	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	22,61	0,66	0,12	2,28	22,84	982
	Ши по - урадьски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодирр., томат паста) 20/180	200	17,11	4,19	7,63	5,19	146,18	8
	Тертелги II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	90	42,96	6,68	9,36	8,57	218,22	18
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	150	8,7	5,41	4,06	31,8	185,44	307
	Напиток из облепихи (облепиха)	200	11,9	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,72	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Итого за обед:	721	105	19,07	22,53	79,26	719,1	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (помидоры свежие)	80	30,15	1,1	0,2	3,8	31,4	982
--------------------------------------	----	-------	-----	-----	-----	------	-----

Обед

Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репчатый, морковь, капуста кв., масло подсолн., соль повар., томат. паста) 20/230

Пюреги II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, свекла, мука, масло подсолн.)

Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль повар.)

Напиток из облепихи (облепиха)

Хлеб пшеничный йодированный

250	18,05	5,23	9,54	6,49	178,72	8
100	47,74	7,68	10,36	9,57	242,46	18
180	10,44	6,49	4,87	38,16	222,52	307
200	11,9	0,25	1,11	18,67	85,67	904
21	1,72	1,88	0,25	12,75	60,75	-
831	120	22,63	26,33	89,44	821,52	-
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		29,46	30,93	149,1	1176,62	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		34,66	36,71	168,34	1347,57	
День 7						

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак							
Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15	776
Каша гречневая молочная с маслом (крупа гречневая, молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль повар.)	185	18,95	6,39	6,58	33,24	217,6	515
Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный)	48	16,19	2,96	7,35	19,72	156,88	913
Чай с мёдом (чай, мед, вода)	200/20	13,93	0,15	0	14,61	59,04	977
Груша свежая	125	27	0,5	0,38	12,88	56,88	
Итого за завтрак:	593	85	11,64	15,78	80,54	510,55	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак							
Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15	776
Каша гречневая молочная с маслом (крупа гречневая, молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль повар.)	200	24,25	6,9	7,11	35,94	235,34	515
Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный)	44	15,89	2,71	6,74	18,08	149,81	913
Чай с мёдом (чай, мед, вода)	200/20	13,93	0,15	0	14,61	59,04	977
Груша свежая	125	27	0,5	0,38	12,88	56,88	
Итого за завтрак:	604	90	11,9	15,7	81,6	521,22	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед							
Пельмени отварные в бульоне (изделия п/ф, соль повар., приправа)	255	39,32	14,73	34,47	45,15	420,69	1084
Гуляш мясной (говядина, лук репчатый, томат. паста, масло раст., мука, соль повар.)	95	52,49	11,12	11,85	3,41	154,76	550
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль повар.)	150	6,58	4,28	3,83	29,57	149,79	585
Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара	200	3,82	0,57	0	9,57	43,08	611а

Итого за обед:	34	2,79	0,4	0,34	3,33	66,5	-
Хлеб пшеничный йодированный	716	105	31,1	50,49	91,03	834,82	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пельмени отварные в бульоне (заморожен прф, соль, йод, приправы) 120/150	270	44,89	15,6	36,49	47,8	472,02	1084
Гуляш мясной (говядинка, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль) 50/70	120	58,99	14,04	14,97	4,31	185,12	550
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	190	8,34	5,42	4,85	37,45	170,06	585
Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	3,82	0,57	0	9,57	43,08	611а
Хлеб пшеничный йодированный	48	3,96	0,57	0,48	4,7	94,32	-
Итого за обед:	828	120	36,2	56,79	103,83	964,6	-

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

Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше	17,44	24,72	62,96	559,9	964,6	895,1	-
День 8	34,63	48,02	96,5	895,1	-	-	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Сыр в индивидуальной упаковке	18	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82	-
Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, соль, йодир., сахар-песок, масло сливочное) 190/10	200	21,94	6,57	8,3	34,27	195,1	898
Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный) 16/30	46	16,91	2,96	7,35	19,72	176,88	913
Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	8,75	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
Пюре фруктовое (1 шт.)	125	22,92	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак:	589	85	12,41	19,76	72,15	493,13	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сыр в индивидуальной упаковке	Фев.18	28,96	2,74	5,96	1,76	71,64	-
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (крупа ячневая, молоко, сахар) 190/10	205	18,15	6,73	8,5	35,12	219,97	898
Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный) 10/27	37	11,22	2,38	5,91	15,86	146,18	913
Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	8,75	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
Пюре фруктовое (1 шт.)	125	22,92	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак:	603	90	13,36	21,5	70,02	523,12	-
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/180	200	24,12	5,49	0,66	6,72	140,84	996
	Сеченики «Посоольские» из минтая (филе минтай, яйцо, крупа манная, сахар пшеничный, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.)	100	42,41	16,78	10,37	9,91	240,11	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	21,1	3,3	4,77	21,44	181,86	371
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94	663а
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,49	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за обед:	Сок фруктовый в пу 1 шт	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	-
		797	105	28,7	16,37	66,23	693,13	

Обед	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 30/220	250	33,57	6,87	5,83	8,4	190,54	996
	Сеченики «Посоольские» из минтая (филе минтай, яйцо, крупа манная, сахар пшеничный, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.)	100	42,41	16,78	10,37	9,91	240,11	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	26,73	4,12	5,96	26,8	220,32	371
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94	663а
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,41	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за обед:	Сок фруктовый в пу 1 шт	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	-
		876	120	30,82	22,72	72,76	778,86	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет				0,88	0,25	28	117,77	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше				30,82	23,85	76,29	809,19	

Завтрак	Занекайка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сахар пшенич., сметана, ванилин.)	180	54,24	20,9	10,05	50,49	375,99	187
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблоко свежее	138	21,81	0,55	0,55	13,5	61,27	-
	Итого за завтрак:		549	85	25,14	12,32	81,94	539,28
	Занекайка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сахар пшенич., сметана, ванилин.)	200	60,27	23,22	11,17	56,1	417,77	187
	Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	132	20,87	0,52	0,52	12,93	58,6	-
Итого за завтрак:		562	90	27,35	13,4	86,47	575,96	-

Возрастная категория: 7-11 лет									
Обед	Борщ с капустой, картофелем фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., масло раст., соль)	200	17,61	3,65	5,89	9,73	106,54	165	
	Шницель мясной (говядина, свинина, батон, лук реп., мука, соль вод., масло раст., соус красный ост.)	100	46,61	11,9	20,08	13	280,26	1055	
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	150	7,95	3,39	4,11	20,67	133,23	676	
	Компот из изюма с вит С без сахара (сахарфрукт, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	8,05	0,1	0,43	21,06	58,51	669	
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,86	1,5	0,2	10,2	44,98	-	
	Пиоре фруктовое (1 шт)	125	22,92	0	0	13,75	55	-	
	Итого за обед:	798	105	20,54	30,71	88,41	678,52	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше									
Обед	Борщ с капустой, картофелем фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук реп., свекла, томат паста, масло раст., масло раст., соль)	250	30,17	4,75	7,66	12,65	158,5	165	
	Шницель мясной (говядина, свинина, батон, лук реп., мука, соль вод., масло раст., соус красный ост.)	100	46,61	11,9	20,08	13	280,26	1055	
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	180	9,54	4,07	4,93	24,8	169,88	676	
	Компот из изюма с вит С без сахара (сахарфрукт, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	8,05	0,1	0,43	21,06	58,51	669	
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,71	2,15	0,33	14,63	64,54	-	
	Пиоре фруктовое (1 шт)	125	22,92	0	0	13,75	55	-	
	Итого за обед:	888	120	22,97	13,4	99,89	786,69	-	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет									
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше									
День 10				34,87	33,48	112,89	1066,95	0	-

Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Закуска порционная (оруры свежие)	30	11,3	0,24	0,03	0,75	4,23	982	
	Котлета Нежина (говядина, свинина, морковь, батон, лук реп., яйцо, сахар панир., масло подж., соль йодир.)	90	44,91	12,54	18,67	14,16	274,83	225	
	Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	25,32	3,71	5,36	24,12	159,59	371	

	Чай с лимоном без сахара (чай-лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94	6634
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,63	0,24	0,2	7,8	39,12	-
Итого за завтрак:		525	85	16,95	24,31	46,97	479,71	
Возрастная категория: 12 лет и старше								

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	20	7,53	0,16	0,02	0,5	2,82	982
	Котлета Нежная (говядина, свинина, молоко, батон, лук репчат., яйцо, специи пшш., мясо подж., соль, йодир.)	100	49,9	12,54	18,67	14,16	274,83	225
	Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, йод.)	195	27,44	4,01	5,81	26,13	172,88	371
	Чай с лимоном без сахара (чай-лимон)	200/4	1,84	0,22	0,05	0,14	1,94	6634
Итого за завтрак:	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,29	3	0,4	20,4	97,2	-
		559	90	19,93	24,95	61,33	549,67	
Возрастная категория: 7-11 лет								

Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, морковь, лук репчат., чеснок суш., приправа, соль, йод., гречка)	235	23,83	4,75	7,45	6,3	129,76	1079
	30/250/15							
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	240	77,21	21,9	32,95	47,41	443,82	523
	Чай черный (чай)	200	0,59	0	0	9,08	36,32	1009
Итого за обед:	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,37	0,49	0,41	15,99	80,19	-
		716	105	27,14	40,81	78,78	690,09	
Возрастная категория: 12 лет и старше								

Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, морковь, лук репчат., чеснок суш., приправа, соль, йод., гречка)	295	24,36	4,75	7,45	6,3	129,76	1079
	30/250/15							
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	280	91,85	26,46	39,82	57,29	563,36	523
	Чай черный (чай)	200	0,59	0	0	9,08	36,32	1009
Итого за обед:	Хлеб пшеничный йодированный	35	3,2	0,42	0,35	3,43	68,46	-
		810	120	0,49	47,62	76,1	797,9	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше								
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет				54,6	61,02	175,99	1584,59	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет				9,288	10,074	40,355	301,379	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше				10,918	10,937	35,873	313,545	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше				9,801	9,452	47,925	336,552	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше				29,94444444	31,209	80,209	739,614	