



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

«Утверждаю»
 Генеральный директор
 МКП «Городской комбинат
 Школьного питания»
 Шахова А.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каши молочная кукурузная с маслом (порция кукурузная: молоко 6,32%, сахар-песок, соль поваренная очищенная) 180/10	190	6,51	5,49	42,92	247,09	623	
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сливочное) 25/10/26	61	7,86	13,38	14,62	210,37	893	
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977	
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	-	
Итого за завтрак:		596	14,52	18,87	85,9	571,5	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каши молочная кукурузная с маслом (порция кукурузная: молоко 6,32%, сахар-песок, соль поваренная очищенная) 200/10	210	7,19	6,06	47,44	273,1	623	
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сливочное) 27/12/34	73	9,41	16,01	17,5	251,75	893	
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977	
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	-	
Итого за завтрак:		628	16,75	22,07	93,3	638,89	-	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя разоттая, лук репчатый, морковь, картофель, соль поваренная очищенная) 10/ 90	200	4,87	7,99	9,28	128,49	693/1067	
	Котлета Нежная с соусом красным (говядина, морковь, батун, лук репчатый, яйцо, масло растительное, соль поваренная очищенная) 80/20	100	13,65	13,81	13,57	233,17	246	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (суповая гречневая каша) 150	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632	

Итого за обед:	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,93	24,02	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Гематоген	янв.40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		710	26,87	36,91	90,08	800	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст., соль, копир.)	30/250	6,6	10,87	13,04	176,43	694/1067
	Котлета Домашняя с маслом (говяжья, свиная, батон., соль, коп., сахар, лавр., яйцо, масло раст., масло слив.) 90/10	100	13,25	22,25	12,31	302,51	246
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Гематоген	янв.40	2,6	1,6	32,8	156	-
	Итого за обед:	852	26,12	35,29	81,71	748,98	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:		279	8,35	11,55	42,37	290,02	431
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			25,87	31,42	156,5	905,52	
День 2			54,09	69,69	245,39	1750,44	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Пудинг из творога с соусом шоколадным на Молоке (творог, сметана, сахар-песок, ванилин, крупа манная, яйцо, масло слив., сахар, лимон, соль, шоколадный соус) 160/50	190	24,4	17,09	42,95	423,23	183/988
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
	Итого за завтрак:	551	27,72	17,66	82,71	600,68	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Итого за завтрак:		205	26,33	18,44	46,34	456,64	183/988
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)		200/4	0,04	0	9,19	36,92	431

Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46				
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77				
Итого за завтрак:		556	28,9	18,91	81	609,79				
Возрастная категория: 7-11 лет										
Обед	Солынка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, укроп, чеснок, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 10/100	200	5,49	4,66	6,72	90,84		996		
	Пюре мясное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	228,12		550		
	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	0	9,08	36,32		431		
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46				
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12				
	Груша свежая	130	0,52	0,39	13,39	59,15				
	Итого за обед:	842	27,3	24,31	82,21	676,8				
	Возрастная категория: 12 лет и старше									
	Обед	Солынка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, укроп, чеснок, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230	250	6,87	5,83	8,4	113,54		996	
Пюре мясное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йодир.) 50/70		120	14,04	14,97	4,31	228,12		550		
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)		180	5,13	4,59	35,48	209,74		585		
Чай с сахаром (чай, сахар)		200	0	0	9,08	36,32		431		
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9				
Хлеб ржаной		25	1,65	0,3	9,9	48,9				
Груша свежая		150	0,6	0,45	15,45	68,25				
Итого за обед:		955	30,54	26,44	97,92	777,77				
Полдник		Пирожки печеные с мясом и рисом (песто суб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37		60	
		Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32		663	
Итого за полдник:	300	12,27	11,44	46,67	338,69					
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			52,64	44,85	97,32	1023,45				

Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше								
День 3	47,09	41,71	174,16	1286,25				

Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль, йод.) 160/10	170	15,81	20,18	3,26	257,94	199	
	Какао-напиток (молоко, сахар-песок, какао-порошок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-	
	Яблоко свежее	149	0,6	0,6	14,6	66,16	-	
Итого за завтрак:	545	20,18	22,71	44,34	462,47			

Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль, йод.) 190/10	200	18,6	23,75	3,84	303,45	199	
	Какао-напиток (молоко, сахар-песок, какао-порошок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	-	
Итого за завтрак:	550	23,15	26,2	44,12	504,82			

Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционированная (томидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	10,7	982	
	Пи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томатный соус, соль, йод.) 20/180	200	2,87	5,84	6,5	120,02	197	
	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук, масло подсолнечное, соль, йод, соус белый острый) 85/30	115	15,17	10,57	6,7	220,55	256	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль, йод.)	160	3,3	4,77	21,44	171,86	371	
	Напиток из ягод протертой с сахаром (смородина, малина, клубника, сахар, лимонная кислота) 200	200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083	
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-	
Итого за обед:	777	25,76	21,93	76,03	702,4			

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (нормидоры свежие)	80	0,88	0,16	3,04	17,12	982
	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., токарт паста, масло раст., соль йод.) 20/230	250	3,59	7,3	8,13	145,53	197/998
	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук, масло подсолн., соль йод, соус белый ост.) 85/30	115	15,17	10,57	6,7	220,55	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,91	5,66	25,46	205,45	371
	Напиток из ягод протертой с сахаром (сморонина подорожника с сахаром, сахар-песок)	200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
	Итого за обед:	892	27,77	24,39	85,14	779,12	663
	Полдник	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:	300	12,27	11,44	46,67	338,69	663	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		12,87	12,04	61,27	404,85		
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		63,19	62,03	175,93	1622,63		
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшено, молоко, яйцо, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 180/10	190	7,15	18,35	32,81	320,95	172
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Йогурт питьевой в п/у 1 шт	180	10	6,4	7	125,6	-
Итого за завтрак:	615	22,06	29,13	67,07	614,63	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	-	
Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшено, молоко, яйцо, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 210/10	220	8,28	21,25	37,99	376,26	172	

Завтрак

Кофейный напиток эляковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,31	1,13	12,61	66,65	1066
Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Йогурт питьевой в пу 1 шт	180	10	6,4	7	125,6	-
Итого за завтрак:	649	23,49	32,07	74,29	679,66	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед						
Закуска порционированная (огурцы свежие)	35	0,28	0,04	0,88	4,94	982
Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) 20/180	200	6,73	7,91	13,53	132,21	157
Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 50/190	240	21,9	32,95	47,41	573,82	523
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:	731	32,63	41,47	94,68	862,4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед						
Закуска порционированная (огурцы свежие)	35	0,28	0,04	0,88	4,94	982
Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) 20/230	250	8,41	9,89	16,91	190,26	157
Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 60/230	290	26,46	39,82	57,29	623,36	523
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:	830	38,79	50,31	107,43	967,56	

Подник						
Ватрушка с творогом (мука пш., творог, масло сл., сахар, яйцо-дрожжи, соль йод., масло раст.)	100	13,89	6,85	40,27	278,32	322
Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за подник:	300	15,25	8,26	42,41	305,01	

Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет

		17,28	8,53	56,18	370,62	
--	--	--------------	-------------	--------------	---------------	--

Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше

		56,37	58,88	165,65	1347,9	
--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--

День 5

		Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репчат., соль йод. соев. красный осн.) 80/20	100	10,88	9,16	7,67	156,69	222,370		
	Щуре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	119,59	867		
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-		
	Роталик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	50	3,5	10	30	184	385		
	Итого за завтрак:	530	20,18	25,33	91,15	613,66			
		Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репчат., соль йод. соев. красный осн.) 80/30	110	11,97	10,08	8,44	172,36	222,370		
	Щуре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,77	7,44	23,6	176,41	867		
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611		
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-		
	Роталик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	50	3,5	10	30	184	385		
	Итого за завтрак:	572	21,46	27,74	92,81	666,71			
		Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 20/170/10	200	4,74	6,84	9,6	118,93	165		
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сухари панир., соль йод. соев. красный) 90/20	110	10,6	16,65	13,12	244,79	1042		
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) 90/20	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307		
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	180	0,23	1	16,8	77,1	904		
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-		
	Яблоко свежее	132	0,53	0,53	12,94	58,61	-		
	Итого за обед:	822	25,05	29,64	106,91	794,53			
			Возрастная категория: 12 лет и старше						

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репчатый, томат паста, масло растительное, соль йодированная)	260	6,16	8,9	12,48	154,61	165
	30/220/10						
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сахар панир, соль йодированная)	120	11,57	18,17	14,32	267,05	1042
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Итого за обед:	967	29,11	34,28	124,32	922,17	
	Полдник	Булочка «Изюминка» (сухая пшеница, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные)	100	7,67	7,25	52,99	307,89
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:	300	9,07	7,65	75,79	408,29		
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		27,2	26,63	96,71	735,26		
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		42,92	48,77	209,71	1449,39		
Неделя 2							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Йогурт вареное (крупное) (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная пшеница с маслом (крупя пшено, молоко, сахар)	196	7,66	7,38	37,86	228,55	515
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
	Итого за завтрак:	686	20,02	22,81	86,95	611,62	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Йогурт вареное (крупное) (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	

Завтрак	Каша молочная пшеница с маслом (крупа пшено, молоко, масло сливочное) 220/10	230	8,99	8,67	44,43	291,67	515
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		722	21,5	24,12	94,54	679,6	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Щи по - уральски с фрикадельками (фарш гов., крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	210	4,39	8,01	5,45	111,49	8,998
	Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод.)	95	15,39	12,14	1,16	175,47	995
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-
Итого за обед:		825	26,83	26,53	96,14	730,73	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Щи по - уральски с фрикадельками (фарш гов., крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	250	5,23	9,54	6,49	132,72	8,998
	Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод.)	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12		
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55		
Итого за обед:		905	30,02	30,3	104,59	811,08		
Поддник	Булочка Настёна (суха пшеница, молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло слив., повидло, масло пост.)	75	5,12	5,58	41,39	256,26	338	
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106	
Итого за поддник:		275	10,46	10,38	50,79	338,42		
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			13,78	17,02	77,71	517,54		
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			42,48	47,08	174,38	1289,5		
День 7								
	Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Тертлеги II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красный ост.)	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18370	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371	
	Чай с сахаром (чай с сахаром)	200	0	0	9,08	36,32	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-	
Итого за завтрак:		716	23,01	22,31	62,88	544,44		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Тертлеги II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красный ост.)	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18370	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	220	4,53	6,56	29,48	195,05	371	
	Чай с сахаром (чай с сахаром)	200	0	0	9,08	36,32	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-	
Итого за завтрак:		756	23,83	23,51	68,24	579,9		
	Возрастная категория: 7-11 лет							
	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., отруби конс., масло пост., соль йод., зелень)	200	4,56	7,74	12,16	136,51	167998	

Обед	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшениц., соль йодир.) 50/50	100	11,88	13,9	4,55	190,79	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, соль йодир.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	Груша свежая	109	0,44	0,33	11,23	49,6	-
		802	25,92	26,51	98,94	737,84	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками <small>фрикадельки, капуста маринованная, морковь, лук репч., петрушка, соль, перец</small>	250	5,69	9,68	15,19	170,64	167/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшениц., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша свежая	124	0,5	0,37	12,77	56,42	-
	Итого за обед:	918	30,64	32,09	111,29	856,46	-
	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слоёб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:	275	10,35	8,98	36,75	270,32	-	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		13,35	16,61	77,12	512,44	-	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		41,21	44,43	153,55	1179,96	-	
День 8	Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло сливочное йодир.)	200	11,22	9,48	36,6	276,6	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,86	-

	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156		
Итого за завтрак:		543	16,18	11,37	97,24	555,96		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Закуска порционированная (отурлы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982	
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир)	250	14,03	11,85	45,75	345,75	448	
	Чай с мёдом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977	
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-	
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156		
Итого за завтрак:		592	18,91	13,73	105,88	622,71		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроли) 20/180/10	210	4,72	4,88	4,3	132,94	1079	
	Жаркое по домашнему (корова, картофель, лук репч., масло растит., томат. паста, соль йодир., приправа) 60/180	240	19,62	20,21	23,02	382,42	27	
	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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
Итого за обед:		709	28,28	25,69	61,71	674,08		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроли) 20/180/10	250	5,62	5,8	5,12	151,16	1079	
	Жаркое по домашнему (корова, картофель, лук репч., масло растит., томат. паста, соль йодир., приправа) 70/230	300	24,53	25,26	28,77	470,52	27	
	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	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-	
Итого за обед:		811	34,22	31,68	69,07	784,31		
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6		

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет	9,04	8,035	51,56	314,6
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше	9,04	8,035	51,56	314,6
День 9				

		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	Запеканка творожная с рисом с соусом	185	20,92	9,81	45,81	348,16	187,521
	Шоколадный (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, соев.) 160/25						
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
Итого за завтрак:	543	27,76	12,55	104,78	614,04		

		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Завтрак	Запеканка творожная с рисом с соусом	205	23,18	10,86	52,98	402,41	187,521
	Шоколадный (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, соев.) 175/30						
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
Итого за завтрак:	550	29,04	13,47	105,32	636,7		

		Возрастная категория: 7-11 лет					
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана)	20/200/10	4,2	6,77	11,19	122,52	165,998
	Котлета Нежная с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолнечное, соль йод., осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225,370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
	Итого за обед:	807	28,62	30,98	109,96	833,2	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 20/220/10	250	4,56	7,36	12,17	133,18	165,998
	Когалета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон., лук репчатый, яйца, сахар панир., масло подсолнечное, соль йодифицированная, соус кр. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	Парнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	190	7,85	6	48,11	277,86	632
	Компот из кураги с вишней С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Итого за обед:	892	30,01	32,75	115,74	877,79	
	Сочень с творогом (творог, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог.)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:	275	8,51	9,79	38,08	274,49		
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		41,89	28,14	147,98	1039,69		
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		71,77	54,94	212,47	1695,5		

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 180/10	190	6,51	7,51	35,85	237,08	53
	Бутерброд с маслом (хлеб пшенич. йод., масло сливочное) 15/29	44	2,71	6,74	18,08	143,81	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Мандарин	146	1,17	0,29	10,95	51,1	
Итого за завтрак:	580	12,21	16,21	78,1	507,18		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 200/10	210	7,19	8,31	39,63	262,04	53
	Бутерброд с маслом (хлеб пшенич. йод., масло сливочное) 15/32	47	2,9	7,2	19,31	153,61	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Мандарин	157	1,26	0,31	11,78	54,95	

Итого за завтрак:	614	13,17	17,49	83,94	545,79	
Возрастная категория: 7-11 лет						

Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, приправа универсальная, лавровый лист, соль/под.) 120/150	270	4,76	5,83	16,95	139,26	167/998
	Пудинг из творога с соусом облепиховым (творог, облепиховый сок, сахар-песок, яйца, ванилин, соль йод., сухари панировочные, соус облепиховый) 120/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	18/370
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Хлеб пшеничный йодированный	25	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Яблоко свежее	107	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за обед:	722	20,18	21,81	92,84	648,24		

Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, приправа универсальная, лавровый лист, соль/под.) 120/150	270	5,62	6,89	20,03	164,58	167/998	
	Пудинг из творога с соусом облепиховым (творог, облепиховый сок, сахар-песок, яйца, ванилин, соль йод., сухари панировочные, соус облепиховый) 120/30	150	8,02	11,23	10,28	174,27	18/370	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307	
	Хлеб пшеничный йодированный	31	0,1	0,43	21,06	88,51	435	
	Яблоко свежее	150	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Итого за обед:	801	22,84	24,22	106,52	735,37		
	Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328
		Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
	Итого за полдник:	279	8,68	11,8	37,38	290,44		
	Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		37,3	42,78	147,34	1123,64		
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		38,69	44,55	153,12	1168,23			
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		12,184	11,74	45,509	323,97			
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		4,892	4,7	13,683	128,376			
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		20,095	18,847	70,76	530,864			
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		9,757	12,873	37,033	296,887			
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		15,309	14,93	55,701	429,593			
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		7,9653	11,058	47,051	321,743			