



«Утверждено»
 Генеральный директор
 ООО «МСП «Городской комбинат
 по производству питания»
 Давыдова
 Микова А.М.



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

Присл пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Неделя 3								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за завтрак:								
	Йогурт перепеленное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776	
	Каша молочная рисовая с маслом (орехи ревеня, молоко 3,2% жирности, соль вкл. 0,2 г, слив.)	150,5	4,23	5,09	29,55	180,93	898	
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт)	18	1,37	2,98	0,88	35,82		
	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		
	Банан	217	1,95	0,65	27,34	123,04		
	Итого за завтрак:	630	12,89	12,11	83,83	495,88		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
	Йогурт перепеленное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776	
	Каша молочная рисовая с маслом (орехи ревеня, молоко 3,2% жирности, соль вкл. 0,2 г, слив.)	200,5	5,59	6,73	39,08	230,29	898	
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт)	18	1,37	2,98	0,88	35,82		
	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		
	Банан	223	2,01	0,62	28,1	106,44		

Итого за завтрак:	223	686	14,31	13,77	94,12	557,64	
Итого за обед:	223	686	14,31	13,77	94,12	557,64	

Возрастная категория: 7-11 лет

Суп: супы-домашняя с фаршем (говядина, капуста, картофель, лук, морковь)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694,998
Стригасы из индейки с соусом красным (фасоль, морковь, капуста)	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073
Гарнир «Забавка» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив. корн. под.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Хлеб пшеничный восточный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Яблоко свежее	147	0,59	0,59	14,41	65,27	-
Итого за обед:	891	26,22	19,91	98,75	755,27	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Суп: супы-домашняя с фаршем (говядина, капуста, картофель, лук, морковь)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694,998
Стригасы из индейки с соусом красным (фасоль, морковь, капуста)	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073
Гарнир «Забавка» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив. корн. под.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Хлеб пшеничный восточный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Яблоко свежее	153	0,61	0,61	14,99	67,93	-
Итого за обед:	997	26,22	19,91	98,75	846,66	-
Плюшка "Эстонская" с корицей (сметана, дрожжи, сахар, масло)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:	275	8,35	11,55	42,37	289,42	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		14,73	20,23	55,82	446,87	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		20,53	28,94	81,28	650,4	-

День 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свиная бекон, соль бел., сахар, паприк, айлен, масло раст., соевый лебен кеон) 80/20	100	10,67	16,29	11,17	203,96	246
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль белая)	150	3,5	4,78	36,44	183,23	552
	Чай с молоком (слад, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:	672	19,28	29,1	79,97	607,34		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свиная бекон, соль бел., сахар, паприк, айлен, масло раст., соевый лебен кеон) 80/20	110	11,73	17,92	12,28	217,35	246
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль белая)	200	4,81	6,38	48,59	240,98	552
	Чай с молоком (слад, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:	744	20,45	32,45	99,35	707,64		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Солянка Детская с трюфлями (говядина, картофель, лук, сливки, масло сливочное, чеснок, майонез, соль, перец) 10/200/15	10/200/15	5,19	8,54	10,24	138,62	694,1067
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль бел.) 50/50	100	12,55	18,42	11,62	262,46	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль белая)	150	3,39	4,11	20,67	137,21	676
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар, лимон, витамин С)	200	0	0	9,88	56,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за обед:	Хлеб ржаной	25	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Груша	132	3,9	3,1	8,4	95,1	-
Итого за обед:	739	28,49	36,71	82,26	773,42		

Возрастная категория: 12 лет и старше

		15/250/15	8,23	6,41	13,22	141,69	996
Обед							
	Мясо тушеное (говядина - 40 г, репа - 100 г, лук - 10 г, морковь - 10 г, картофель - 10 г, масло раст. - 10 г, соль по вкусу)	120	16,91	16,85	1,56	228,4	1056
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия - 100 г, соль по вкусу)	180	0,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, лимонный сок)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный водированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	54,6	-
Итого за обед:		950	36,65	29,13	106,31	833,91	663
Подлив							
	Пирожки печеные с мясом и рисом (песто слоб. фарш свиной с рисом - 100 г, 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 подлив:		300	12,27	11,44	46,67	338,69	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			12,27	11,44	46,67	1120	
День 3			54,11	49,11	163,22	1311,22	
		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия - 100 г, репа - 10 г, лук - 10 г, морковь - 10 г, картофель - 10 г, масло раст. - 10 г, соль по вкусу)	200	11,22	9,48	36,6	135,6	448
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	603
	Хлеб пшеничный водированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Печенье Байкальское (конда-лех)	80	5,44	19,36	50,38	277,5	328
	Груша свежая	159	0,64	0,48	16,38	72,35	25,39
Итого за завтрак:		697	7,73	20,04	91,57	593,09	
		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия - 100 г, репа - 10 г, лук - 10 г, морковь - 10 г, картофель - 10 г, масло раст. - 10 г, соль по вкусу)	250	14,03	11,85	45,75	205,75	448
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	603
	Хлеб пшеничный водированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-

Кефирное байкальское (КОМЛ БСК)
руда свекла

80	5,44	19,36	50,38	277,5	328
159	0,64	0,48	16,38	72,35	25,39
Итого за завтрак	7,29	7,73	20,04	91,57	663,24

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

Закуска порционная (помидоры свежие)

Суп из овощей с фаршем и гречками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль, перец, масло растит. (гречка))

Котлета Мечта с соусом белым (винный, сметана, крупа манная, молоко, лук репч., сырари панир, масло растит., соль белый) 90/20

Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль бел.)

Напиток из овощей протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)

Хлеб пшеничный йодированный

Хлеб ржаной

Итого за обед:	820	28,98	25,77	89,45	705,62	
-----------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

Обед

Закуска порционная (помидоры свежие)

Суп из овощей с фаршем и гречками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль, перец, масло растит. (гречка))

Котлета Мечта с соусом белым (винный, сметана, крупа манная, молоко, лук репч., сырари панир, масло растит., соль белый) 90/20

Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль бел.)

Напиток из овощей протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)

Хлеб пшеничный йодированный

Итого за обед:	907	31,45	28,21	123,57	776,09	
-----------------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

Полдник

Булочка «Обычная» с повидлом (сухоф. дрожжи, прос. манная крупа, масло сливочное, сахар-песок, яйца, молоко, изюм)

Молоко питьевое

100	6,73	11,91	56,05	358,31	325
200	5,34	4,8	9,4	102	997

Итого за подлинки:	300	12,07	16,71	65,45	460,31	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		48,78	62,52	246,47	1759,02	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		51,25	64,96	280,59	1899,64	
День 4						

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каши молочная овсяная «Горюлес» с маслом (клетчатка, грушевые, молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль, ванилин)	160/7	6,34	7,09	27,13	197,66	898
	Запеканка из творога со сухофруктами и молоком (творог, сахар-песок, мука манная, яйцо, масло раст., сахар пшеничный, сметана, сухофрукты, молоко)	110/30	24,41	9,16	28,12	292,55	342
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за завтрак:	531	34,06	17,62	80,1	615,18		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каши молочная овсяная «Горюлес» с маслом (клетчатка, грушевые, молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль, ванилин)	200/10	7,97	8,91	34,11	248,56	898
	Запеканка из творога со сухофруктами и молоком (творог, сахар-песок, мука манная, яйцо, масло раст., сахар пшеничный, сметана, сухофрукты, молоко)	110/30	24,41	9,16	28,12	292,55	342
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	инв.00	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак:	579	36,07	19,49	89,63	678,23		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гречкой (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репчатый, болгар. масло растит., специи)	20/200/10	9,68	10,6	19,85	213,46	1122
	Плов из говядины с овощами (курица рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	55/195	22,81	34,33	49,39	437,73	523
	Компот из сухофруктов с вишней (сахар, сухофрукты, сахар, лимонная кислота, ароматизатор)	200	0,57	0	19,55	80,48	6118
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	119	0,48	0,48	11,66	52,84	-
Итого за обед:	829	35,79	45,71	115,75	857,41		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и трюкками (фрикадельки мясные, картофель, лук, морковь, лук репчатый, растительное масло растит., петрушка)	30/250/10	12,2	13,36	25,63	269,15	1123
	Плов из говядины с овощами (курица репчатый лук, морковь, лук репчатый, морковь, томаты, растительное масло растительное)	60/230	26,46	39,82	87,29	523,36	573
	Компот из сухофруктов с вит С (яблоки, груши, сливы, лимон, апельсины, сахар, корица)	200	0,59	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	118	0,47	0,47	11,56	52,29	-
Итого за обед:		928	41,95	53,95	128,73	998,28	
Полдник	Сочень с творогом (молоко, сахар-песок, яйца, масло слив., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота, масло слив.)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	1,36	1,41	2,14	264,86	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			71,21	64,74	197,99	1737,45	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			79,38	74,85	220,5	1941,37	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки из курицы с соусом (филе куриное, батон, яйца, сухари панировочные, соль, соус бешамель) 90/20	110	17,38	7,4	15,94	109,88	1069
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,23	0,23	11,23	55,89	-
	Снежок питательный в/л/у	1/180	10	6,4	7	125,6	-
Итого за завтрак:		663	32,09	19,9	62,38	556,96	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Биточки из курицы с соусом (филе куриное, батон, яйца, сухари панировочные, соль, соус бешамель) 90/20	120	18,96	8,07	17,36	218,05	1069	
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль)	200	3,07	7,83	24,84	185,69	867

Завтрак	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,58	0,34	17,34	82,62	-
	Снежок питательный в п/у	1/180	10	6,4	7	125,6	-
Итого за завтрак:		734	35,48	22,64	75,65	648,28	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репчат., томат паста, масло подсолн., фенхель, сельфр., лимонная кислота, соль, подсол.)	15/200	4,54	4,81	10,63	103,98	144,998
	Тертельни II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репчат., соль красный осол.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодирован., масло сл.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,23	0,07	13,13	53,99	607
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		739	22,7	21,75	116,2	751,4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репчат., томат паста, масло подсолн., фенхель, сельфр., лимонная кислота, соль, подсол.)	25/250	5,81	6,16	13,59	132,99	144,998
	Тертельни II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репчат., соль красный осол.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодирован., масло сл.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	607
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		850	26,6	24,3	135,19	865,83	
Итого за обед:		75	9,11	17,09	18,26	263,29	107

Слойка с сыром и ветчиной (сыро-сливочное, сыр Российский, ветчина, мука пш., масло раст., яйца)

Хлеб ржаной:		25	1,63	0,3	9,9	48,9		
Напиток овсяный (1 шт.)		200	2	6,4	19	140		
Итого за обед:		843	31,26	35,24	122,03	859,67		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед								
Шницель с уральскими сырными котлетами (фарш говяд., фарш куриный, лук репч., морковь, капуста кв., масло подсолн., соль йодир., помид. лист)		30/250	6,03	8,15	7,11	125,89		8,998
Котлета Незайка с соусом крас. основным (говядина, свиноп., майонез, фарш, лук репч., морковь, капуста кв., масло подсолн., соль йодир., помид. лист)		110	12,54	15,67	13,16	194,83		225,370
Соус «Росси» 80/30								
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (греч. гречневая, масло слив., соль йод.)		180	7,43	5,69	45,58	263,23		632
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		
Хлеб ржаной		25	1,63	0,3	9,9	48,9		
Напиток овсяный (1 шт.)		200	2	6,4	19	140		
Итого за обед:		1023	31,75	36,49	118,11	877,21		
Подзник								
Булочка Настёна (мука пшенич., молоко/сахар-песок, яйца, дрожжи, масло слив., повидло, масло подсол.)		75	5,12	5,38	41,39	216,26		338
Молоко питьевое		200	5,34	4,8	9,4	102,16		106
Итого за подзник:		275	10,46	10,38	50,79	338,42		
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			56,26	64,89	265,76	1810,21		
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,03	68,82	268,75	1882,25		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Полдник мясной с соусом красным (говядина, свиноп., морковь, соль йод., сыр, лук репч., капуста, чеснок сыр., масло раст., соус красный)		120	9,98	15,9	11,18	235,74		1055,370
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (греч. гречневая, масло слив., соль йод.)		150	1,39	4,11	20,67	133,23		632

Итого за завтрак:										
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663				
Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-				
Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-				
Итого за завтрак:	702	17,51	26,69	74,32	613,93	-				

Возрастная категория: 12 лет и старше

Итого за завтрак:										
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль, вода)	120	9,08	15,9	11,18	232,74	1055/370				
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	220	7,08	5,65	45,7	214,23	632				
Хлеб пшеничный йодированный	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663				
Напиток овсяный (1 шт.)	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-				
Итого за завтрак:	200	2	6,4	19	140	-				
Итого за завтрак:	780	21,8	28,31	103,43	711,87	-				
Борщи с капустой, картофелем, фаршем и грибами (гов. картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томаты, масло раст., соль, вода, специи)	15/200/15	4,76	\$,94	14,89	132,05	165/998				
Фрикадельки рыбные с соусом белым (гов. рыба сн. белок, лук репч., яйцо, соль, вода, масло сл.)	110	11,54	\$,26	7,12	122,01	651				
Рис отварной (крупа рисовая, молоко сл., соль, вода)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552				
Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, пропаренная с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904				
Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-				
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-				
Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-				
Итого за обед:	777	27,71	26,69	104,86	803,69	-				

Возрастная категория: 12 лет и старше

Борщи с капустой, картофелем, фаршем и грибами (гов. картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томаты, масло раст., соль, вода, специи)	25/250/15	6	7,49	18,77	166,49	165/998				
Фрикадельки рыбные с соусом белым (гов. рыба сн. белок, лук репч., яйцо, соль, вода, масло сл.)	110	11,54	\$,26	7,12	122,01	651				

Обед	Рис отварной (курица, морковь, мясо 50 г., вода 600 г)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Наниток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		884	27,71	26,69	104,86	898,59	-
Подливки	Пирожки печеные с мясом, луком (мясо 50г., фарш мясной, сливоч. масло, молоко 100г.)	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 подливки:		275	10,35	8,98	36,75	270,32	-
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		29,51	37,34	120,97	1684,94	1120,51	-
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		32,98	41,25	152,46	1120,51	-	-
День 8		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	Котлеты рубленые из курицы с соусом красным (фарш куриный, лук репчатый, батун, чеснок, соль, подсолнечное раст., соевый белок)	120	16,06	7,12	15,62	190,82	1069
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,68	185,45	307
	Чай с медом (чай, мед, вода)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,2	41,03	-
	Груша	114	0,46	0,34	11,74	51,87	-
Итого за завтрак:		603	23,66	11,74	81,79	532,31	-
Возрастная категория: 12 лет и старше		120	17,52	7,77	17,04	208,17	1069/337
Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,51	307
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,19	0	14,61	39,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,2	51,03	-
	Груша	126	0,5	0,38	12,96	57,33	-
Итого за завтрак:		667	26,25	13,24	92,99	598,1	-
Возрастная категория: 7-11 лет		120	17,52	7,77	17,04	208,17	1069/337

Уха Рыбачкай (картофель, морковь, лук репчатый, чеснок поваренный, масло сливочное, сахар)	15/200	4,27	7,83	12,7	188,4	17
Зразы ленивые с соусом (пшеница, яйцо, лук репчатый, масло раст., соль, под., молоко, сметана, сливочное масло, сливочный сыр) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	267,05	1042/337
Рис розовый (булгур рисовый, томат, масло раст., соль, под.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль, под.)	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб ржаной	25	1,03	0,3	9,9	48,9	-
Яблоко	134	0,54	0,54	13,13	59,5	-
Итого за обед:	869	24,97	31,58	123,92	814,27	
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Уха Рыбачкай (картофель, морковь, лук репчатый, чеснок поваренный, масло сливочное, сахар)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
Зразы ленивые с соусом (пшеница, яйцо, лук репчатый, масло раст., соль, под., молоко, сметана, сливочное масло, сливочный сыр) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	267,05	1042/337
Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль, под.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Яблоко	136	0,54	0,54	13,35	60,38	-
Итого за обед:	990	28,01	35,24	144,47	920,16	
Роталик сахарный (мука, сливочное масло, сахар-песок, соль)	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	5,5	73,08	61,9	374,35	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет						
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше						
День 9		52,5	108,32	185,82	1188,62	

Возрастная категория: 7-11 лет						
Заливканка творожная с рисом со ступённым	210	21,38	11,73	51,91	412,66	187
МОЛОКОМ (молоко 5%, сахар-песок, миска рисовая, яйцо, масло раст., сахар)						
Итого за день 9						

Завтрак	Кофейный напиток эзковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61		66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3		72,9	-
	Яблоко	162	0,65	0,65	18,88		61,93	-
Итого за завтрак:		602	25,79	13,81	98,7		614,14	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступенным	230	2,67	12,84	64,52		480,43	187
	Молоком (молоко 5%, сахар-песок, кура рисовая, яйцо, масло раст., сахар)	200	1,51	1,13	12,61		66,65	1066
	Кофейный напиток эзковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	30	2,25	0,3	15,3		72,9	-
	Хлеб пшеничный йодированный	154	0,62	0,62	15,09		68,38	-
	Яблоко	614	31,08	14,89	107,52		688,36	
Итого за завтрак:								

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (отруцы свежие)	65	0,52	0,07	1,63		9,17	982
	Суп картофельный с фаршем и гречками (картофель, морковь, лук реп., масло раст., фарш говяд., гречка)	15/200/15	5,15	4,15	19,38		135,44	698/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядин, свишка, кура рисовая, лук реп., яйцо/мука, сыр/гр., соль, раст., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	14,3	21,37	8,75		284,53	209/337
	Перловка отварная (кура перловая, масло слив., соль, вода)	150	4,28	3,83	29,57		169,79	585
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, витаминиз. вод., витаминиз. осн.)	200	0,99	0,06	18,36		77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75		60,75	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92		39,12	-	
Итого за обед:		820	28,44	29,97	98,36		776,74	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (отруцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5		14,1	982
	Суп картофельный с фаршем и гречками (картофель, морковь, лук реп., фарш говяд., гречка)	15/250/15	6,26	5,05	23,59		164,88	698/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядин, свишка, кура рисовая, лук реп., яйцо/мука, сыр/гр., соль, раст., масло раст., соус красный осн.)	110	14,3	21,37	8,75		284,51	209/337
	Перловка отварная (кура перловая, масло слив., соль, вода)	200	5,7	5,1	39,42		236,38	585
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, витаминиз. вод., витаминиз. осн.)	200	0,99	0,06	18,36		77,94	669
	Итого за обед:							

Хлеб пшеничный воглаженный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-

Итого за обед:

Сочень с творогом (сух. сгущенный, яйца, масло сг. сметана, сахар, лимоник, соль, лимонный сок, ванилин, масло сливочное 1 сорт)	949	32,21	32,33	119,4	897,45	-
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
Итого за полдник:	200	0	0	9,08	26,32	661

Итого за полдник:

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 10		71,8	57,01	265	1860,3	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет	275	8,51	9,79	38,08	274,49	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		62,74	53,57	235,14	1665,37	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		71,8	57,01	265	1860,3	

Возрастная категория: 7-11 лет

Сеченики «Посоляские» с маслом (фасоль, морковь, яйца, крупа манная, сахар, сливочное, молоко, яйца, масло сливочное, соль, лук) 90/5	95	13,92	11,97	7,92	195,09	1062
Пюре картофельное (картофель, морковь, масло слив., соль, лук)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
Паниток из овсянки протертой с сахаром (овсянка, сливочное, сахар, сливочное)	190	0,24	1,05	17,74	81,39	904
Хлеб пшеничный воглаженный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
Йогурт питьевой в п/у	1/180	10	6,4	7	125,6	328
Итого за завтрак:	638	28,98	24,12	64,49	590,96	

Итого за завтрак:

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сеченики «Посоляские» с маслом (фасоль, морковь, яйца, крупа манная, сахар, сливочное, молоко, яйца, масло сливочное, соль, лук) 90/5	100	14,65	12,6	8,34	205,36	1062
Пюре картофельное (картофель, морковь, масло слив., соль, лук)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
Паниток из овсянки протертой с сахаром (овсянка, сливочное, сахар, сливочное)	180	0,23	1	16,8	77,1	904
Хлеб пшеничный воглаженный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Йогурт питьевой в п/у	1/180	10	6,4	7	125,6	328
Итого за завтрак:	665	30,47	25,61	69,01	628,4	

Итого за завтрак:

Возрастная категория: 7-11 лет

Булбон с мясными фрикадельками и гречками (булбонный мясной фарш, лук, яйца, морковь, соль, лук) 20/200/15	20/200/15	4,55	4,63	6,98	87,85	1079
Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук, специи, масло сливочное, соль) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	218,95	675
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307

Итого за завтрак:

Обед		Компот из смеси сухофруктов с вит С (соев. сухофруктом (скал, лимон, малина, яблоки, ягоды))	200	0,57	0	19,55	80,48	611	
	Хлеб пшеничный йодированный		21	1,58	0,21	10,71	41,01		
	Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	30,12		
	Груша		130	0,57	0,39	13,39	59,15		
Итого за обед:			876	31,87	30,77	88,26	732,03		
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Обед		Бульон с мясными фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., картош. клубн., петрушка, сельдер.)	30/250/15	5,71	5,82	8,77	110,28	1079	
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсолн., томаты, вода пшен., соль повар.) 55/65		120	14,26	16,68	5,46	228,95	675	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив.)		200	7,22	5,42	42,4	247,26	307	
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (соев. сухофруктом, скал, лимон, малина, яблоки, ягоды)		200	0,57	0	19,55	80,48	611	
	Хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,2	10,2	48,6		
	Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	30,12		
	Груша		137	0,55	0,41	14,11	62,34		
Итого за обед:			992	31,87	30,77	88,26	817,03		
Подлник		Плюшка "Эстонская" с сыром (сыро слабосолен. дрожжевое, скал, 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 подлник:			279	8,68	11,8	37,38	290,44		
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет				12,29	12,28	61,86	1613,43		
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше				11,11	12,46	64,24	1735,87		
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет				5,059	5,82	24,039	170,97		
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет				9,316	10,324	28,359	230,911		
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше				15,829	17,818	54,205	445,67		
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше				3,443	5,308	17,565	140,566		
Среднее значение за период по подлникам 12 лет и старше				8,857	7,37	40,33	263,466		
Среднее значение за период по подлникам 12 лет и старше				7,9653	11,058	47,051	321,743		