

№ 0



«Согласовано»
 Директор: *М.А.О.С.С.М.А.42*
М.А.О.С.С.М.А.42
 "02" сентября 2021 г.

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



«Утверждено»
 Генеральный директор
 ЛОРОДСКОЕ
 МКП «Городской комбинат
 ликерного производства»
 Нахимова А.М.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.) | 22/36 | 7,8 | 6,85 | 18,36 | 170 | 868 | |
| | Колбаса отварная (колбаса вареная) | 75 | 9 | 14,6 | 1 | 172 | 625 | |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл, соль йодир.) | 150 | 5,3 | 3,93 | 32,73 | 187,5 | 307 | |
| | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок) | 200 | 0,26 | 1,18 | 19,8 | 91 | 904 | |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 91 | - | |
| Итого за завтрак: | | | 683 | 23,36 | 26,76 | 92,09 | 711,5 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.) | 28/40 | 9,4 | 8,66 | 20,4 | 201,9 | 868 | |
| | Колбаса отварная (колбаса вареная) | 75 | 9 | 14,6 | 1 | 172 | 625 | |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл, соль йодир.) | 180 | 6,3 | 4,71 | 39,2 | 225 | 307 | |
| | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок) | 200 | 0,26 | 1,18 | 19,8 | 91 | 904 | |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 91 | | |
| Итого за завтрак: | | | 723 | 25,96 | 29,35 | 100,6 | 780,9 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |

| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--------------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|--|--|
| Обед | Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.) | 15/200 | 6 | 5,4 | 14,4 | 131 | 698/998 | | | |
| | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 50/60 | 110 | 14,4 | 146 | 3,6 | 204 | 550 | | | |
| | Гарнир каша гречневая расщипчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 150 | 8,2 | 5,3 | 35,9 | 224,6 | 632 | | | |
| | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота) | 200 | 0,4 | 0,8 | 25,5 | 105 | 435 | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 57 | 4,2 | 0,57 | 29 | 142,5 | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,9 | 59,4 | - | | | |
| | Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | | | | |
| | Итого за обед: | 912 | 35,78 | 159,03 | 135 | 937 | | | | |
| | Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | | |
| | Обед | Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.) | 20/250 | 7,9 | 7,1 | 18 | 168 | 698/998 | | |
| Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 60/60 | | 120 | 17,2 | 16,9 | 3,6 | 235,5 | 550 | | | |
| Гарнир каша гречневая расщипчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | | 180 | 9,8 | 6,4 | 43 | 269,6 | 632 | | | |
| Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота) | | 200 | 0,4 | 0,8 | 25,5 | 105 | 435 | | | |
| Хлеб пшеничный йодированный | | 46 | 3,45 | 0,46 | 23,46 | 115 | - | | | |
| Хлеб ржаной | | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,9 | 59,4 | | | | |
| Яблоко свежее | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | | | | |
| Итого за обед: | | 996 | 41,33 | 32,62 | 140,16 | 1023 | | | | |
| День 2 | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сливочное) | 75/5 | 14,2 | 11,3 | 1,6 | 165,6 | 995 | | | |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 150 | 3,6 | 4,7 | 36,4 | 203 | 552 | | | |
| | Чай с вареньем (чай, варенье) | 200/20 | 0,3 | 0,08 | 12,84 | 53,38 | 621 | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | - |
| | Банан | 238 | 3,5 | 1,19 | 49,9 | 228 | - |
| Итого за завтрак: | | 718 | 23,85 | 17,57 | 116,04 | 724,98 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сливочное) | 80/5 | 15,2 | 11,8 | 1,7 | 174,4 | 995 |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 180 | 4,3 | 5,7 | 43,7 | 243,8 | 552 |
| | Чай с вареньем (чай, варенье) | 200 | 0,3 | 0,08 | 12,84 | 53,38 | 621 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0,4 | 20,4 | 100 | - |
| | Банан | 244 | 3,66 | 1,22 | 51,2 | 234 | - |
| | Итого за завтрак: | 749 | 26,46 | 19,2 | 129,84 | 805,58 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 65 | 0,4 | 0,06 | 1,2 | 7,15 | 982 |
| | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 10/200 | 4,2 | 6,1 | 6,6 | 98,8 | 197/998 |
| | Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кр осн) 70/30 | 100 | 10,4 | 14 | 11,4 | 214 | 1028 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл) | 150 | 3 | 4,4 | 20 | 132 | 371 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок) | 180 | 0,34 | 0,12 | 16,4 | 67 | 591 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 44 | 3,3 | 0,44 | 22,4 | 110 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 39 | - |
| | Груша | 170 | 0,68 | 0,51 | 17,51 | 79,9 | - |
| | Итого за обед: | 939 | 24,34 | 26 | 109,19 | 755,85 | |
| | Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | |
| | Закуска порционная (огурцы свежие) | 80 | 0,56 | 0,08 | 1,52 | 8,8 | 982 |
| | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 15/250 | 5,9 | 8,2 | 8,2 | 131 | 197/998 |

| | | | | | | | |
|-------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------|
| Обед | Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кр осн) 80/30 | 110 | 11,9 | 15,9 | 12,7 | 242 | 1028 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло сл) | 180 | 3,6 | 5,3 | 24 | 158 | 371 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок) | 200 | 0,38 | 0,13 | 18,2 | 75 | 591 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 53 | 3,9 | 0,53 | 27 | 132,5 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 59 | - |
| | Груша | 170 | 0,68 | 0,51 | 17,51 | 79,9 | |
| | Итого за обед: | 1088 | 29,89 | 31,19 | 126,95 | 886,2 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------------|--------------|-------------|--------------|------|------|
| Завтрак | Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) | 180/10 | 7,3 | 11 | 36 | 274 | 515 |
| | Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.) | 20/10/40 | 7,7 | 13,5 | 20,5 | 239 | 1017 |
| | Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок) | 200 | 1,74 | 1,76 | 16,6 | 89 | 987 |
| | Молоко питьевое в потребительской упаковке | 1/200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | - |
| | Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | - |
| Итого за завтрак: | 810 | 23,14 | 33,26 | 97,2 | 792,5 | | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|------|------|
| Завтрак | Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) | 200/10 | 8,2 | 14,5 | 40 | 297 | 515 |
| | Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.) | 25/12/34 | 8,4 | 16,4 | 17,4 | 255 | 1017 |
| | Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок) | 200 | 1,81 | 1,67 | 13,22 | 75 | 986 |
| | Молоко питьевое в потребительской упаковке | 1/200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | - |
| | Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | - |
| Итого за завтрак: | 831 | 24,81 | 39,57 | 94,72 | 817,5 | | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,5 | 982 |
| | Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) | 15/200 | 6,3 | 7,4 | 10,7 | 135,4 | 694/998 |
| | Фрикадельки Удлинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо) | 90 | 19,7 | 16,1 | 2,8 | 236 | 224 |
| | Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 150 | 5,54 | 4,5 | 34,61 | 201 | 310 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон) | 200/4 | 0,05 | 0,02 | 9,1 | 56 | 432 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 43 | 3,2 | 0,43 | 21,9 | 107,5 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 39 | - |
| | Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | - |
| | Итого за обед: | 917 | 37,72 | 29,46 | 106,64 | 850,9 | |
| | Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 80 | 0,56 | 0,08 | 1,52 | 8,8 | 982 |
| | Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) | 20/250 | 8,2 | 9,6 | 13,4 | 173,2 | 694/998 |
| | Фрикадельки Удлинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо) | 100 | 21,9 | 17,9 | 3,1 | 262,5 | 224 |
| | Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 180 | 6,6 | 5,4 | 41,5 | 241 | 310 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон) | 200/4 | 0,05 | 0,02 | 9,1 | 56 | 432 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 33 | 2,4 | 0,33 | 16,8 | 82,5 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 39 | - |
| | Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | - |
| | Итого за обед: | 1018 | 42,29 | 34,29 | 112 | 933,5 | |
| | День 4 | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционная (огурцы свежие) | 55 | 0,3 | 0,55 | 1 | 6,05 | 982 |
| | Сеченики Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.) | 75/10 | 11,2 | 17,9 | 6,4 | 233 | 252 |
| | Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 3,06 | 4,4 | 20,04 | 132 | 371 |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------|
| | Чай с медом (чай, мед) | 200/20 | 0,34 | 0,04 | 14,6 | 60,4 | 977 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 45 | 3,3 | 78 | 22,9 | 112,5 | - |
| | Яблоко | 145 | 0,58 | 0,58 | 14,2 | 68,15 | - |
| Итого за завтрак: | | 560 | 18,78 | 101,47 | 79,14 | 612,1 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционная (огурцы свежие) | 65 | 0,4 | 0,06 | 1,2 | 7,15 | 982 |
| | Сеченики Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.) | 80/10 | 12 | 18,6 | 6,9 | 244 | 252 |
| | Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 180 | 3,6 | 5,3 | 24,05 | 158 | 371 |
| | Чай с медом (чай, мед) | 200/20 | 0,34 | 0,04 | 14,6 | 60,4 | 977 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 47 | 3,5 | 0,47 | 23,9 | 117,5 | - |
| | Яблоко | 145 | 0,58 | 0,58 | 14,2 | 68,15 | - |
| Итого за завтрак: | | 747 | 20,42 | 25,05 | 84,85 | 655,2 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 75 | 0,8 | 0,15 | 2,85 | 18 | 982 |
| | Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.) | 20/200 | 7,3 | 8,5 | 12,9 | 158,6 | 167/998 |
| | Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.) | 100/5 | 10,3 | 25,4 | 0,44 | 272,8 | 636 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) | 150 | 5,25 | 3,9 | 32,7 | 187 | 307 |
| | (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.) | 200 | 0,51 | 0,07 | 21,68 | 89,4 | 611 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 48 | 3,6 | 0,48 | 24,4 | 120 | - |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 59 | - | |
| Итого за обед: | | 828 | 30,73 | 39,04 | 112,79 | 904,8 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Закуска порционная (помидоры свежие) | 90 | 0,99 | 1,18 | 3,42 | 21,6 | 982 |

| | | | | | | | | |
|--|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|--|
| Обед | Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., отруцы солен., соль йод.) | 20/250 | 7,8 | 9,5 | 16,2 | 182,5 | 167/998 | |
| | Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.) | 100/5 | 10,3 | 25,4 | 0,44 | 272,8 | 636 | |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) | 180 | 6,3 | 4,7 | 39,2 | 225 | 307 | |
| | Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.) | 200 | 0,57 | 0,07 | 24 | 99,36 | 611 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0,4 | 20,4 | 100 | - | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 59 | - | |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 0 | 0 | 24 | 91 | - | |
| | Итого за обед: | 1015 | 31,93 | 41,79 | 145,48 | 1051,26 | | |
| | Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | День 5 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога со сгущ. молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ.) | 120/20 | 25,22 | 10,11 | 29,06 | 308,3 | 342 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0,4 | 20,4 | 100 | - | |
| | Чай без сахара | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 | |
| | Банан | 238 | 3,5 | 1,19 | 50,1 | 229 | - | |
| | Итого за завтрак: | 628 | 31,91 | 11,74 | 99,59 | 638,63 | | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога со сгущ. молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ.) | 140/20 | 29,18 | 11,51 | 32,06 | 348,7 | 342 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | - | |
| | Чай без сахара | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 | |
| | Банан | 228 | 3,4 | 1,16 | 48,7 | 222 | - | |
| | Итого за завтрак: | 618 | 35,02 | 13,01 | 96,09 | 647,03 | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|--------------|-------|-----|
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса) | 10/200 | 5,5 | 7,7 | 14,3 | 149,6 | 157 |
| | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 40/50 | 90 | 12,3 | 18,1 | 5,1 | 233 | 551 |
| | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 150 | 4,4 | 4,4 | 19,5 | 136 | 676 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок) | 200 | 0,38 | 0,13 | 18,2 | 75 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 42 | 3,15 | 0,42 | 21,42 | 105 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 39 | - |
| | Груша свежая | 170 | 0,68 | 0,51 | 17,51 | 80 | - |
| Итого за обед: | 882 | 28,39 | 31,62 | 107,91 | 817,6 | | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|-------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса) | 15/250 | 7,2 | 10,6 | 18 | 197 | 157 |
| | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 50/50 | 100 | 15 | 20,3 | 5,1 | 264 | 551 |
| | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 180 | 5,3 | 5,3 | 23,4 | 163 | 676 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 0,38 | 0,13 | 18,2 | 75 | 667 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 0,4 | 20,4 | 100 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 59 | - |
| | Груша свежая | 175 | 0,56 | 0,42 | 14,4 | 65,8 | - |
| | Итого за обед: | 970 | 34,41 | 37,69 | 117,32 | 923,8 | |
| | День 6 | | | | | | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|----------------|--|-----|------|------|-----|-------|-----|
| Завтрак | Люля кебаб домашний (говядина, лук репчатый, хлеб пш., соль йодир.) | 65 | 15,6 | 13,1 | 2,6 | 192 | 208 |
| | Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат. паста, масло слив., соль йодир.) | 150 | 4,3 | 15 | 29 | 269,7 | 309 |
| | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота) | 180 | 0,38 | 0,07 | 23 | 94,4 | 435 |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| | Хлеб пшеничный йодированный | 29 | 2,1 | 0,29 | 14,79 | 72,5 | - |
| | Яблоко | 145 | 0,58 | 0,58 | 14,1 | 68,15 | - |
| Итого за завтрак: | | 569 | 22,96 | 29,04 | 83,49 | 696,75 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Людя кебаб домашний (говядина, лук репчатый, хлеб пш., соль йодир.) | 70 | 16,8 | 14,1 | 2,8 | 206 | 208 |
| | Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.) | 170 | 4,9 | 17 | 33 | 305,7 | 309 |
| | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота) | 180 | 0,38 | 0,07 | 23 | 94,4 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | - |
| | Яблоко | 145 | 0,58 | 0,58 | 14,1 | 68,15 | - |
| Итого за завтрак: | | 595 | 24,91 | 32,05 | 88,2 | 749,25 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) | 15/200 | 3,7 | 7,5 | 12,9 | 134,5 | 17 |
| | Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, Масло подсолн., соль йодир) | 50/150 | 18,2 | 27,4 | 39,5 | 478 | 523 |
| | Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота | 200 | 0,15 | 0,11 | 18,28 | 74,7 | 692 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 31 | 2,3 | 0,31 | 15,8 | 77,5 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 39 | - |
| | Яблоко | 145 | 0,58 | 0,58 | 14,1 | 68,15 | - |
| Итого за обед: | | 811 | 26,91 | 36,26 | 112,46 | 871,85 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) | 20/250 | 4,8 | 9,6 | 16,2 | 171,7 | 17 |
| | Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир) | 60/150 | 21 | 29 | 39,5 | 509 | 523 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| Итого за обед: | Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота) | 200 | 0,15 | 0,11 | 18,28 | 74,7 | 692 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 45 | 3,3 | 0,45 | 22,9 | 74,4 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 59 | - |
| | Яблоко | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,7 | 65,8 | - |
| | Итого за обед: | 885 | 32,78 | 40,26 | 128,4 | 954,6 | |

День 7

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|-----------|--------------|-------------|--------------|-------|------|
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционная (помидоры свежие) | 35 | 0,3 | 0,06 | 1,33 | 8,4 | 982 |
| | Сосиска отварная с маслом (сосиска молочная, масло слив.) | 100/5 | 10,3 | 25,4 | 0,44 | 273 | 636 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.) | 150 | 5,3 | 3,93 | 32,73 | 187,5 | 307 |
| | витаминами, вода) | 200 | 0 | 0 | 18,6 | 74 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 29 | 2,1 | 0,29 | 14,7 | 72,5 | - |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 0 | 0 | 24 | 91 | - |
| Итого за завтрак: | 719 | 18 | 29,68 | 91,8 | 706,4 | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|------|
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционная (помидоры свежие) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 982 |
| | Сосиска отварная с маслом (сосиска молочная, масло слив.) | 100/5 | 10,3 | 25,4 | 0,44 | 273 | 636 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.) | 180 | 6,3 | 4,7 | 39,2 | 225 | 307 |
| | Напиток с витаминами «Витопшк» (смесь сухая с витаминами, вода) | 200 | 0 | 0 | 18,6 | 74 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 41 | 3 | 0,41 | 20,9 | 102,5 | - |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 0 | 0 | 24 | 91 | - |
| Итого за завтрак: | 786 | 20,26 | 30,63 | 105,42 | 779,9 | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Закуска порционная (огурцы свежие) | 65 | 0,45 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 982 | |
| Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 10/200 | 4,2 | 6,1 | 6,6 | 98,8 | 197/998 | |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------|
| Обед | Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир, масло растит., соус белый основной) 80/20 | 100 | 11 | 13,6 | 10 | 207,7 | 1029 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 3,06 | 4,4 | 20,04 | 132 | 371 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон) | 200/4 | 0,05 | 0,02 | 9,1 | 56 | 432 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 48 | 3,6 | 0,48 | 24,4 | 120 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 39 | - |
| | Банан | 240 | 3,6 | 1,2 | 50,4 | 230 | - |
| Итого за обед: | 989 | 33,47 | 36,08 | 137,42 | 988,7 | | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (отрупы свежие) | 90 | 0,63 | 0,09 | 1,71 | 9,9 | 982 |
| | Ши из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 20/250 | 7,3 | 9,3 | 8,2 | 147 | 197/998 |
| | Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир, масло растит., соус белый основной) 80/20 | 100 | 11 | 13,6 | 10 | 207,7 | 1029 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 180 | 3,6 | 5,3 | 24,05 | 158 | 371 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон) | 200/4 | 0,05 | 0,02 | 9,1 | 56 | 432 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 56 | 4,2 | 0,56 | 28,5 | 140 | - |
| Итого за обед: | Хлеб ржаной | 30 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 59 | - |
| | Банан | 240 | 3,6 | 1,2 | 50,4 | 230 | - |
| | Итого за обед: | 1170 | 33,35 | 30,61 | 149,78 | 1007,6 | |
| День 8 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт. | 4,7752 | 4,048 | 0,2548 | 56,55 | 776 |
| | Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) | 200/10 | 6,942 | 10,833 | 36,042 | 269,45 | 516 |
| | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) | 25/40 | 9,52 | 7,751 | 24,732 | 191 | 868 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 2,365 | 2,2352 | 16,802 | 96,79 | 986 |
| Итого за завтрак: | Груша | 172 | 0,58 | 0,4 | 14,9 | 68,1 | |
| | Итого за завтрак: | 687 | 24,1824 | 25,2676 | 92,7318 | 681,89 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|---------|
| Завтрак | Ййцо вареное | 1 шт. | 4,7752 | 4,048 | 0,2548 | 56,55 | 776 |
| | Каша молочноя ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) | 180/10 | 6,942 | 10,833 | 36,042 | 269,45 | 516 |
| | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) | 20/31 | 6,272 | 4,708 | 18,55 | 132,53 | 868 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 2,365 | 2,2352 | 16,802 | 96,79 | 986 |
| | Груша | 170 | 0,56 | 0,42 | 14,42 | 65,8 | |
| Итого за завтрак: | 651 | 20,9144 | 22,2456 | 86,0628 | 621,12 | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 50 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 982 |
| | Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.) | 20/200 | 2,4213 | 6,5067 | 21,027 | 152,8 | 1000 |
| | Биточки особые с соусом красным основным 75/30 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) | 105 | 12,06199 | 15,54432 | 12,407031 | 237,77495 | 555/370 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 150 | 4,4 | 3,93 | 25,33 | 187 | 307 |
| | Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 13,7 | 56 | 432 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 39 | - |
| | Банан свежий | 223 | 3,345 | 1,115 | 46,83 | 214,08 | |
| | Итого за обед: | 1002 | 27,099 | 27,8602 | 147,6031 | 968,295 | |
| | Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 982 |
| | Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.) | 20/250 | 3,0265 | 8,1975 | 26,281 | 191 | 1000 |
| | Биточки особые с соусом красным основным 85/30 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) | 115 | 13,637 | 17,467 | 13,823 | 267,03 | 555/370 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 180 | 6,3 | 4,7 | 39,2 | 225 | 307 |
| | Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 13,7 | 56 | 432 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | - |

| | | | | | | | |
|--|--|-------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|-----|
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 33 | - |
| | Банан свежий | 245 | 3,675 | 1,225 | 51,45 | 235,2 | - |
| Итого за обед: | | 1164 | 31,7842 | 32,4031 | 173,5713 | 1093,273 | |
| День 9 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Колобки «Приморье» (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод.) | 70 | 12,2249 | 7,70774 | 4,99292516 | 137,99 | 256 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 3,06 | 4,43 | 20,04 | 132 | 371 |
| | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота) | 200 | 0,57 | 0,09 | 24,09 | 99 | 611 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | - |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 91 | - |
| | Банан свежий | 213 | 3,345 | 1,115 | 46,83 | 214,08 | - |
| | Итого за завтрак: | 863 | 22,499 | 13,8474 | 131,396 | 749,07 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод., масло слив.) | 70/5 | 12,2649 | 11,3327 | 4,9942516 | 171,04 | 256 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 180 | 3,6 | 5,3 | 24 | 159 | 371 |
| | Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота) | 200 | 0,57 | 0,09 | 24,09 | 99 | 611 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,85 | 0,38 | 19,38 | 95 | - |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 91 | - |
| | Банан свежий | 213 | 3,345 | 1,115 | 46,83 | 214,08 | - |
| | Итого за завтрак: | 898 | 23,6299 | 18,4177 | 139,4946 | 829,12 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Закуска порционная (помидоры свежие) | 45 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 982 | |

| | | | | | | | | |
|-------------|---|-------------|----------------|---------------|-----------------|----------------|------------|--|
| Обед | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 10/200 | 4,3206 | 5,9083 | 10,218 | 111,3 | 165/998 | |
| | Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подг. соль йод.) 75/30 | 105 | 10,361 | 17,192 | 9,2685 | 233,24 | 225 | |
| | Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.) | 150 | 3,6554 | 5,4235 | 35,975 | 207,3 | 297 | |
| | Кисель из концентрата с вит С (концентрат киселя, сахар, аскорб. кислота) | 200 | 0,02 | 0 | 29,1 | 116 | 437 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,15 | 0,42 | 21,42 | 105 | - | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,24 | 7,9 | 39,6 | - | |
| | Груша свежая | 171 | 0,72 | 0,54 | 18,54 | 84,6 | - | |
| | Итого за обед: | 941 | 24,188 | 29,381 | 134,7575 | 911,482 | 982 | |
| | Закуска порционная (помидоры свежие) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 982 | |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 15/250 | 6,1057 | 7,9486 | 12,794 | 147,1 | 165/998 | |
| Обед | Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подг. соль йод.) 75/30 | 105 | 10,361 | 17,19 | 9,268 | 233,2 | 225 | |
| | Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.) | 180 | 4,38 | 6,5 | 43,08 | 248 | 297 | |
| | Кисель из концентрата с вит С (концентрат киселя, сахар, аскорб. кислота) | 200 | 0,02 | 0 | 29,1 | 116 | 437 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | - | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,24 | 7,9 | 39,6 | - | |
| | Груша свежая | 180 | 0,72 | 0,54 | 18,54 | 84,6 | - | |
| | Итого за обед: | 1090 | 26,2367 | 32,986 | 139,786 | 967,5 | | |
| | День 10 | | | | | | | |
| | Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------|
| Завтрак | Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар, соль йод.) | 200/10 | 7,09 | 10,9 | 39,2 | 283,8 | 53 |
| | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб) | 20/37 | 20,192 | 22,408 | 18,55 | 165,3 | 868 |
| | Пудинг из творога (запеченный) со ступенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, ступенное молоко) | 120/30 | 19,896 | 13,142 | 44,623 | 376,6 | 183 |
| Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка) | 200 | 0 | 0 | 18,6 | 74 | 1014 | |
| Итого за завтрак | | 617 | 26,18 | 21,88 | 97,17 | 695,4 | |
| Завтрак | Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар, соль йод.) | 200/10 | 7,09 | 10,9 | 39,2 | 283,8 | 53 |
| | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб) | 20/30 | 7,432 | 6,183 | 18,55 | 147,8 | 868 |
| | Пудинг из творога (запеченный) со ступенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, ступенное молоко) | 150/30 | 24,33 | 15,79 | 51,616 | 446,1 | 183 |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка) | 200 | 0 | 0 | 18,6 | 74 | 1014 |
| | Итого за завтрак | 640 | 31,41 | 24,41 | 115,61 | 814,1 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вареная, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.) | 30/200 | 6,0256 | 9,6208 | 6,1967 | 135,5 | 145 |
| | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 45/45 | 90 | 10,2 | 12,6 | 3,33 | 168 | 550 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.) | 150 | 4,32 | 4,07 | 29,55 | 172 | 585 |
| | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб кислота) | 200 | 0,9776 | 0,0528 | 22,904 | 96 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,89 | 0,38 | 19,73 | 96,7 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,8 | 59,4 | - |
| | Яблоко свежее | 158 | 0,632 | 0,632 | 15,484 | 74,26 | |

| | | 898 | 27,02526 | 27,71664 | 108,9736 | 801,86 | |
|-----------------------|--|---------------------------------------|---------------|----------------|---------------|--------|-----|
| | | Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | |
| Обед | Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вареная, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.) | 30/250 | 4,9535 | 9,1752 | 7,7299 | 133,3 | 145 |
| | Пудинг мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 60/60 | 120 | 13,34 | 14,8 | 3,3 | 199,4 | 550 |
| | Перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.) | 180 | 5,1 | 4,8 | 35,4 | 206,6 | 585 |
| | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб кислота) | 200 | 0,9776 | 0,0528 | 22,904 | 96 | 669 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,37 | 0,45 | 22,95 | 112,5 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,8 | 59,4 | - |
| | Яблоко свежее | 149 | 0,596 | 0,596 | 14,602 | 70,03 | - |
| Итого за обед: | 999 | 30,3137 | 30,402 | 118,695 | 877,23 | | |