



«Согласовано»
 Директор И.И.И.
 16 сентября 2021г.

И.И.И.

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



«Утверждено»
 Генеральный директор
 МКП «Городской комбинат
 ОМОП «Школьного питания»
 Пидваляева Лидия Николаевна А.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Возрастная категория: 7-11 лет								
Неделя 3	Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	9,6	982
		Ежики мясные с соусом (говядина крупа рисовая, лук реп., соль йод., соус красный основной)	80/30	11,5	9,7	7,7	164,9	1027
		Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
		Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
		Хлеб пшеничный йодированный Банан	30 219	2,25 3,2	0,3 1	15,3 45,9	75 210	-
Итого за завтрак:		749	23,07	15,11	121,32	722,61		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
		Ежики мясные с соусом (говядина крупа рисовая, лук реп., соль йод., соус красный)	80/30	11,5	9,7	7,7	164,9	1027
		Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
		Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
		Итого за завтрак:		749	23,07	15,11	121,32	722,61

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-	
	Банан	229	3,4	1,1	48	220		
Итого за завтрак:		809	24,49	16,05	130,68	774,91		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982	
	Щи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	5,6	7,2	6,6	114,5	197/998	
	Котлета Полтавская с соусом 70/30 (говяд., свинина, чеснок, сух. панир, соль йод., масло раст)	100	13,9	22,7	7,1	289	1033	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632	
	Кисель из варенья (варенье, сахар-песок, крахмал карт., лимон. кислота)	200	0,07	0,02	28,4	114	846	
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,3	0,44	22,4	110	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-	
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	-	
	Итого за обед:		989	33,47	36,08	137,42	988,7	
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	80	0,56	0,08	1,52	8,8	982	
	Щи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,35	9,3	8,2	147,1	197/998	
	Котлета Полтавская с соусом 80/30 (говяд., свинина, чеснок, сух. панир, соль йод., масло раст)	110	15,9	25,8	7,9	327,8	1033	

Учед																		
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632											
	Кисель из варенья (варенье, сахар-песок, крахмал карт., лимон. кислота)	200	0,07	0,02	28,4	114	846											
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	95	-											
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-											
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	-											
Итого за обед:		1098	38,51	42,34	144,28	1092,3												
День 2		17.09.2021																
Возрастная категория: 7-11 лет																		
	Биштексе рубленый с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.)	70/30	16,9	24,6	6,2	314,8	215/370											
Завтрак	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	130	3,1	4,1	31,5	176	552											
	Кисель детский «Витгошка» (кисель из концентрата)	180	0	0	24	95	902											
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,31	15,81	77,5	-											
	Яблоко свежее	137	0,5	0,5	13,4	64,3												
Итого за завтрак:		577	22,8	29,51	90,91	727,6												
Возрастная категория: 12 лет и старше																		
	Биштексе рубленый с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.)	70/30	16,9	24,6	6,2	314,8	215/370											
Завтрак	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243,8	552											
	Кисель детский «Витгошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902											
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-											
	Яблоко свежее	146	0,58	0,58	14,3	68,2												
Итого за завтрак:		666	24,78	31,28	108,6	821,8												
Возрастная категория: 7-11 лет																		

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп картофельный с кукурузой (картофель, кукуруза конц., колбаса доктор, морковь, лук репч., соль йод., масло раст.)	250	4,5	9,5	12,3	154	156
	Хлебцы рыбные с соусом белым 80/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод., масло раст.)	110	15	8,7	6,6	165,2	1034
	Пиоре 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)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,3	0,44	22,44	110	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	152	0,6	0,6	14,8	71,4	-
	Итого за обед:	986	29,01	24,1	110,38	785	
	Возрастная категория: 12 лет и старше						
Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982	
Суп картофельный с кукурузой (картофель, кукуруза конц., колбаса доктор, морковь, лук репч., соль йод., масло раст.)	300	5,4	11,4	14,76	184,8	156	
Хлебцы рыбные с соусом белым 90/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод., масло раст.)	120	16,9	9,6	7,3	184	1034	
Пиоре 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)	200	0,57	0,07	24	99	611	
Хлеб пшеничный йодированный	33	2,47	0,33	16,83	82,5	-	

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	152	0,6	0,6	14,8	71,4	
Итого за обед:		1105	31,96	27,74	113,41	843,7	
День 3		20.09.2021					
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/5	5,09	6,07	35,47	217	898
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/40	10,04	16,5	20,53	275	1017
	Груша	171	0,684	0,51	17,61	80,3	
	Итого за завтрак:	636	17,54	24,84	90,21	661,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	5,65	6,39	39,41	237	898
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/40	7,7	13,5	20,5	239	1017
	Груша	175	0,7	0,52	18,02	82,5	
	Итого за завтрак:	665	15,79	22,17	94,53	647,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	5,535	12,1	10,04	171,2	1005
	Шницель натуральный рубленый с соусом красным основным (говядина, свинина, яйцо, сухари панировочные, масло подсолн., соль йод.) 70/30	105	14,55	21,44	8,26	284	628

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	50	3,75	0,5	25,5	125	-
Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
Яблоко свежее	162	0,648	0,648	15,87	76,4	-
Итого за обед:	981	32,03	39,28	116,2	958,6	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	5,535	12,1	10,04	171,2	1005
Шницель натуральный рубленый с соусом красным основным (говядина, свинина, яйцо, сухари панировочные, масло подсолн., соль йод.) 85/30	115	17,62	25,79	9,65	341,2	628
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	39	2,95	0,39	19,89	97,5	-
Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
Яблоко свежее	149	0,596	0,596	14,6	70,2	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:	1197	36,191	44,166	148,9	1111,1	

День 4

21.09.2021

Возрастная категория: 7-11 лет

Биточки «Здоровье» с соусом красным основным (говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	70/30	12,7	13,54	10,81	215,6	207
--	-------	------	-------	-------	-------	-----

Завтрак	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар-песок, лимон, кислота, аскорб кислота)	200	0,977	0,052	22,9	96	669
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,95	0,39	19,89	97,5	-
	Банан	235	3,52	1,17	49,35	225	-
	Итого за завтрак:	724	28,347	20,452	138,85	858,7	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционная (отурцы свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	982
	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным (говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	70/30	12,7	13,54	10,81	215,6	207
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар-песок, лимон., кислота, аскорб кислота)	200	0,977	0,052	22,9	96	669
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,95	0,39	19,89	97,5	-
	Банан	231	3,465	1,15	48,51	221,7	-
Итого за завтрак:	770	28,642	20,482	138,96	860,9		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Щи из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,34	9,07	8,3	144,3	197/998
	молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)	90	12,43	14,54	10,49	222	251а
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20	132	371
	сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-	

	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	152	0,608	0,6	14,89	71	-
Итого за обед:		982	29,458	29,65	106,44	798,31	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Щи из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,34	9,07	8,3	144,3	197/998
	молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)	100	13,81	16,15	11,65	247	
	Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,08	5,91	26,73	176	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко свежее	168	0,67	0,67	16,46	78	-
	Итого за обед:	1118	34,1	33,17	128,46	928,91	
	Возрастная категория: 7-11 лет						
День 5			22.09.2021				
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеница с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/10	7,3	11	36	274	515
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	25/40	8,8	7,77	20,4	191	868
	Творожно-банановая запеканка со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	125/30	21,4	9,19	39,6	327	1013
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603

		610	39,05	29,41	98,17	820	
Итого за завтрак:		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,21	11,51	40,11	296,7	515
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	25/40	8,8	7,77	20,4	191	868
	Молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	140/28	23,5	9,81	41,2	348	1013
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
Итого за завтрак:	643	42,06	30,54	103,88	863,7		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 50/50	100	14,34	14,06	3,03	196	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	128	0,512	0,512	12,54	60,1	-
Итого за обед:	898	30,562	26,452	111,17	790,1		
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Роллто, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш. соль йод.) 60/60	120	17,21	16,91	3,61	235,7	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	200	5,76	5,43	39,41	229	585
	(облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	151	0,6	0,6	14,79	71	-
	Итого за обед:	1021	36,46	30,95	134,06	947,7	
	День 6	23.09.2021					
	Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	9,6	982
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло слив)	80/5	15,5	21,1	6,7	280	209
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Компот из свежих яблок и изюма с вит С (яблока св., изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,29	0,12	21,3	87,8	645
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
Яблоко свежее	146	0,5	0,5	14,3	86,6	-	
Итого за завтрак:	651	24,28	26	91,82	726,5		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,012	2,28	14,4	982	

Завтрак	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло слив)	80/5	15,5	21,1	6,7	280	209
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из свежих яблок и изюма с вит С (яблоки св., изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,29	0,12	21,3	87,8	645
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Яблоко свежее	152	0,6	0,6	14,8	71,4	-
Итого за завтрак:	717	26,35	26,932	104,68	778,6		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1	7,9	12,7	14,7	165/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло	50/150	18,2	24,4	39,5	478	523
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,032	16,3	80	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:	992	29,44	32,792	120,12	769,7		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1	7,9	12,7	147,1	165/998

Обед	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло	60/160	21,3	30,7	42	530	523
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,3	0,45	22,9	112,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:	1075	33,72	39,55	129,9	1011,4		
День 7	24.09.2021						
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	Сеченики Посольские (минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло	70	10,4	10	5,9	155,6	252
	Пиоре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	0,6	0,5	17,3	100	-
Итого за завтрак:	668	15,39	15,6	79,5	546,6		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Сеченики Посольские (минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир.)	70	10,4	10	5,9	155,6	252
	Пиоре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	200	4,08	5,91	26,73	176,4	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	0,6	0,5	17,3	100	-
Итого за завтрак:	742	16,48	17,1	86,97	595,01		
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/250	9,2	8,3	17,9	184	157/998	
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, Соус кр осн) 60/40	100	11,8	10,8	3,6	159,2	1038	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632	
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,8	59,4	-	
	Банан	229	3,4	1,1	48	220	-	
	Итого за обед:	994	38,57	27,92	149,1	1011,2		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/250	9,2	8,3	17,9	184	157/998
Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, Соус кр осн) 80/30		110	17,8	15,5	4,3	228	1038	
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)		200	10,9	7,1	47,8	299	632	
Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)		200	1,74	1,76	16,6	89	987	
Хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,4	20,4	100	-	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,8	59,4	-	
Банан		233	3,4	1,1	48,9	223	-	
Итого за обед:	1078	48,02	34,52	167,7	1182,4			

День 8		27.09.2021							
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776		
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/30	6,89	6,2	15,3	150	868		
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/10	7,1	11,9	31,1	260,5	898		
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986		
	Груша	169	0,6	0,5	17,4	79,4	-		
Итого за завтрак:		649	20,09	24,24	77,25	621,1			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776		
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/30	6,89	6,2	15,3	150	868		
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	7,8	12,4	34,6	282,1	898		
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986		
	Груша	189	0,7	0,5	19,4	88,8	-		
Итого за завтрак:		689	20,89	24,74	82,75	652,1			
Возрастная категория: 7-11 лет									
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	10,2	11,6	15,7	209	1000/998		
	Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолнечное) 70/30	100	9,8	16,1	8,7	219,3	1025		
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307		
	Кисель детский «Витгошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-		

Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:	1130	30,13	32,89	147,01	986,3	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	10,2	11,6	15,7	209	1000/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 100/30	130	13,7	22,6	11,7	305,5	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	44	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	160	0,6	0,6	15,6	75,2	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
	Итого за обед:	1214	35,09	40,17	157,46	1114,7	

День 9 **28.09.2021**

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Виточки особые (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст.,..)	75	11,8	14,4	10,6	219,5	555
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132,3	371
	Компот из сухофруктов с вит.С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
Хлеб пшеничный йодированный	42	3,15	0,42	21,4	105	-	
Банан	233	3,4	1,1	48,9	223,6	-	
Итого за завтрак:	700	21,92	20,39	124,9	779,4		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Биточки Osborne с маслом (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., масло сл)	75/5	11,8	18	10,6	252,6	555
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	158,3	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,15	0,42	21,4	105	-
	Банан	233	3,4	1,1	48,9	223,6	-
Итого за завтрак:	735	22,52	24,89	128,9	838,5		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	10,3	11,3	12,7	194,3	165/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., масло слив.)	85/5	12,2	7,5	6	141	651
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	150	3,33	10,99	25,91	215,9	293
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,9	0,39	19,8	97,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	58,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
	Итого за обед:	1039	31,51	30,73	119,63	879,8	
	Возрастная категория: 12 лет и старше						
Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982	
Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	10,3	11,3	12,7	194,3	165/998	

Обед	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., масло слив.)	100/5	14,4	8,2	7	160	651
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	200	4,4	14,6	34,5	288	293
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,2	0,43	21,9	107,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
	Итого за обед:	1158	35,36	35,12	132,08	985,3	
День 10	29.09.2021						
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	180/10	6,5	9,4	42	279,3	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/35	7,2	6,25	17,8	160	868
	Запеканка из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	100/20	22,8	8,9	24,7	271,7	342
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89	987
	Итого за завтрак	565	38,2	26,31	101,1	800	
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	180/10	6,5	9,4	42	279,3	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/35	7,2	6,25	17,8	160	868
	Запеканка из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	110/23	25,2	10,1	29	308,3	342
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89	987
	Итого за завтрак	577	40,6	27,51	105,4	836,6	

Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,6	0,12	2,22	14,4	982
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	17/250	7,4	6,4	18,9	163,4	983/998
	Бифштекс рубленый с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.) 70/30	100	16,9	24,6	6,2	314,8	215/370
	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 кураги с вит С (курага, сахар-песок, лимон., кислота, аскорб кислота)	200	0,977	0,052	22,9	96	669
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3	0,41	20,9	102,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Итого за обед:	838	34,497	46,822	108,04	999,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	17/250	7,4	6,4	18,9	163,4	983/998
	Бифштекс рубленый с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.) 80/30	110	19,3	27,9	6,9	357,1	215/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат. паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	18	34,9	323,7	309
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар-песок, лимон., кислота, аскорб кислота)	200	0,977	0,052	22,9	96	669
	Хлеб пшеничный йодированный	59	4,4	0,59	30	147,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39	-
	Итого за обед:	946	39,697	53,382	125,32	1150,7	