

«Согласовано»

Директор

"14" октября 2021г.

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		
Неделя 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ежики мясные с маслом (говядина крупа рисовая, лук реп., соль йод., масло сл)	80/5	11,3	12,2	6,04	179,8	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	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,44	0,46	23,46	115	-
	Яблоко	187	0,74	0,74	18,3	87,8	-
Итого за завтрак:		668	21,16	17,43	98,7	645,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ежики мясные с маслом (говядина крупа рисовая, лук реп., соль йод.,масло сл)	80/10	11,3	15,8	6,1	212,8	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	3,44	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,44	0,46	23,46	115	-
	Яблоко	192	0,76	0,76	18,81	90,2	-
Итого за завтрак:		708	25,24	21,85	105,77	718,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982

<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты 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 60/30 (говяд., свинина, чеснок, сух. панир., соль йод., масло раст)	90	12,99	15,05	6,36	212,8	1033
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Напиток из облепихи протертой с сахаром(облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	180	0,23	1,06	17,8	82	904
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,77	67,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>797</b>	<b>32,53</b>	<b>31,28</b>	<b>91,09</b>	<b>779,6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Щи из свежей капусты 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 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.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,44	0,46	23,46	115	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>916</b>	<b>36,77</b>	<b>40,38</b>	<b>111,38</b>	<b>961,7</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пшен., соль йодир., сухари панир., соус красный основной)	80/30	12,12	11,55	9,01	188,5	774/370
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,1	4,1	31,5	176	552

	Кисель детский «Витошка»(кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,31	15,81	77,5	-
	Яблоко свежее	184	0,5	0,5	13,4	64,3	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>674</b>	<b>18,02</b>	<b>16,46</b>	<b>93,72</b>	<b>601,3</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пшен., соль йодир., сухари панир., соус красный основной)	80/30	12,12	11,55	9,01	188,5	774/370
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243,8	552
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Яблоко свежее	206	0,58	0,58	14,3	68,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>736</b>	<b>20</b>	<b>18,23</b>	<b>111,41</b>	<b>695,5</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с кукурузой(картофель, кукуруза конс., колбаса доктор,морковь, лук репч., соль йод., масло раст.)	250	4,5	9,5	12,3	154	156
	Хлебцы рыбные (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,маслораст.)	90	16,77	8,55	6,3	169,3	1034
	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)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	175	0,7	0,7	17,24	82,72	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>925</b>	<b>29,92</b>	<b>23,89</b>	<b>108,2</b>	<b>776,02</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Суп картофельный с кукурузой(картофель, кукуруза конс., колбаса доктор,морковь, лук репч., соль йод., масло раст.)	250	4,5	9,5	12,3	154	156

<b>Обед</b>	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,маслораств., масло сл)	100/10	18,6	16,7	7,1	253,7	1034
	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)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	195	0,7	0,7	19,1	91,6	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1005</b>	<b>32,29</b>	<b>32,91</b>	<b>114,82</b>	<b>896,3</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Каша молочная рисовая с маслом(крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/6	4,26	6,75	29,59	196	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/35	9,67	16,45	17,98	263	1017
	Напиток кофейный Школьный(кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,67	89	987
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>671</b>	<b>26,17</b>	<b>35,4</b>	<b>73,89</b>	<b>724,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Каша молочная рисовая с маслом(крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/9	5,68	8,94	39,46	261	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/35	9,67	16,45	17,98	263	1017
	Напиток кофейный Школьный(кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,67	89	987
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>724</b>	<b>27,59</b>	<b>37,59</b>	<b>83,76</b>	<b>789,5</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

<b>Обед</b>	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	5,53	12,1	10,04	171	1005
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)70/30	100	13,82	16,47	7,63	234	209
	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	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко свежее	184	0,73	0,73	18,03	86	
<b>Итого за обед:</b>		<b>988</b>	<b>30,67</b>	<b>34,22</b>	<b>112,95</b>	<b>893</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	5,53	12,1	10,04	171	1005
	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)90/30	120	17,7	20,86	9,3	294	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	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	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко свежее	192	0,76	0,76	18,81	90	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1066</b>	<b>36,48</b>	<b>39,41</b>	<b>129,27</b>	<b>995</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

<b>Завтрак</b>	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным (говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	80/30	12,1	13,8	11,9	221	207
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Яблоко свежее	184	0,73	0,73	18,03	86	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>684</b>	<b>24,6</b>	<b>20,3</b>	<b>110,23</b>	<b>730,6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным (говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	80/30	12,1	13,8	11,9	221	207
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>740</b>	<b>27,07</b>	<b>21,59</b>	<b>124,09</b>	<b>808</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	25/250	8,74	10,2	8,3	160	197/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит, масло слив.)	90/4	12,46	17,44	10,5	249	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20	132	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014

	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,8	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	133	0,53	0,53	13,03	62,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>907</b>	<b>29,4</b>	<b>33,31</b>	<b>100,11</b>	<b>804</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	25/250	8,74	10,2	8,3	160	197/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит, масло слив.)	100/9	13,89	22,6	11,77	307	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,08	5,91	26,73	176	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	29	2,97	0,54	17,82	57	-
	Яблоко свежее	168	0,67	0,67	16,46	78,9	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>1021</b>	<b>33,35</b>	<b>40,32</b>	<b>120,08</b>	<b>952,9</b>
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/10	7,3	11	36	274	515
	Запеканка из творога со сгущ молоком(творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир.,, молоко сгущ)	130/34	28,2	12	38,3	374	342
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>594</b>	<b>40,05</b>	<b>24,85</b>	<b>96,87</b>	<b>776</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	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

<b>Завтрак</b>	Залежанка из творога со сгущ молоком(творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир.,, молоко сгущ)	145/30	30,89	12,7	38,3	391	342
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>625</b>	<b>43,65</b>	<b>26,06</b>	<b>100,98</b>	<b>815,7</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	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.)45/45	90	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	31	2,32	0,31	15,81	77,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>821</b>	<b>30,54</b>	<b>26,01</b>	<b>100,28</b>	<b>739,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	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.)55/55	110	15,78	17,11	3,33	230,5	550
	Перловка отварная(крупа перловая, масло слив., соль йод.)	200	5,76	5,43	39,41	229	585
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	180	0,23	1,06	17,84	81,9	904
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>915</b>	<b>33,97</b>	<b>30,38</b>	<b>111,28</b>	<b>835,9</b>	



<b>Неделя 4</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.)	70	13,58	15,36	5,84	215	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(яблоки 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	179	0,5	0,5	14,3	86,6	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>629</b>	<b>21,92</b>	<b>20,18</b>	<b>89,44</b>	<b>651,9</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.)	70	13,58	15,36	5,84	215	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	203	0,81	0,81	19,89	95	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>693</b>	<b>23,98</b>	<b>21,39</b>	<b>106,63</b>	<b>722,8</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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	147,1	165/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/150	18,2	24,4	39,5	478	523

	Чай с медом(чай, мед)	200/12	0,28	0,04	8,8	37	977
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>992</b>	<b>29,98</b>	<b>33,16</b>	<b>94,42</b>	<b>807,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	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
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	60/160	21,3	30,7	42	530	523
	Чай с медом(чай, мед)	200/12	0,28	0,04	8,8	37	977
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1075</b>	<b>33,06</b>	<b>39,46</b>	<b>95,64</b>	<b>854,1</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло	75/10	11,92	17,97	6,49	232	252
	Пюре 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	-
	Яблоко свежее	199	0,79	0,79	19,5	93	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>714</b>	<b>17,03</b>	<b>23,86</b>	<b>82,29</b>	<b>637</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Сеченики Посольские с маслом (минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир., масло сл)	75/10	11,92	17,97	6,49	232	252

<b>Завтрак</b>	Пюре 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	-
	Яблоко свежее	197	0,79	0,79	19,3	92	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>792</b>	<b>18,19</b>	<b>25,36</b>	<b>89,16</b>	<b>682,61</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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 кросн) 60/30	90	13,44	11,9	3,68	175	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Кисель детский «Витошка»(кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Яблоко свежее	145	0,58	0,58	14,21	68,15	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>915</b>	<b>36,03</b>	<b>26,79</b>	<b>125,34</b>	<b>893,65</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	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 кросн) 75/30	105	16,7	14,6	4,15	215	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632
	Кисель детский «Витошка»(кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	174	0,69	0,69	17,05	81,78	-

<b>Итого за обед:</b>		979	41,05	30,72	135,92	971,28	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	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
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	30/37	2,775	0,37	18,87	201,7	868
	песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
<b>Итого за завтрак:</b>		697	20,09	24,24	77,25	621,1	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	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
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	30/37	2,775	0,37	18,87	201,7	868
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
<b>Итого за завтрак:</b>		717	20,89	24,74	82,75	652,1	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	7,4108	9,4241	15,768	177,5	1000/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)70/30	100	9,68	16,1	8,7	219	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	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	-
	Яблоко свежее	168	0,672	0,672	16,464	78,96	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1138</b>	<b>27,5128</b>	<b>30,8361</b>	<b>138,542</b>	<b>923,96</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	7,4108	9,4241	15,768	177,5	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	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	168	0,672	0,672	16,464	78,96	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1207</b>	<b>32,5928</b>	<b>38,1161</b>	<b>148,092</b>	<b>1047,46</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки особые с маслом (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст.,.)	75/3	11,842	16,599	10,66	239,4	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	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Фруктовое пюре	1/125	0	0	17,5	70	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>581</b>	<b>17,512</b>	<b>21,349</b>	<b>86,44</b>	<b>610,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Завтрак	Биточки особые с маслом (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст.,.)	75/7	11,874	19,499	10,71	265,85	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	37	2,775	0,37	18,87	92,5	-
	Фруктовое пюре	1/125	0	0	17,5	70	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>624</b>	<b>18,819</b>	<b>25,239</b>	<b>95,08</b>	<b>685,65</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
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.)	20/250	8,46	8,44	12,2	158	165/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., масло слив.)	90/5	13,014	7,7539	6,3789	147,36	651
	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	51	3,83	0,51	26,01	127	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1046</b>	<b>31,414</b>	<b>28,2439</b>	<b>125,7189</b>	<b>859,86</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	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.)	20/250	8,46	8,44	12,2	158	165/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., масло слив.)	100/10	14,49	11,8	7,14	193	651

<b>Обед</b>	репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	180	4	13,1	31	259	293
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,13	0,55	28,05	137	-
	Хлеб ржаной	35	3,47	0,63	20,79	68	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1150</b>	<b>35,63</b>	<b>34,75</b>	<b>143,28</b>	<b>992</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	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
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	140/30	29,9	12,3	37,6	381	342
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,31	75	-
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89	987
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>40,35</b>	<b>23,76</b>	<b>111,51</b>	<b>824,3</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/10	7,24	9,79	46,7	303	623
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	150/30	31,89	13,06	39,1	401	342
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>43,08</b>	<b>24,91</b>	<b>117,7</b>	<b>868</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

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	893/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)60/30	90	9,4	10,6	10,3	175	29
	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 яблок с вит С (яблоки св., сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,8	82,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	162	0,64	0,64	15,8	76	
<b>Итого за обед:</b>		<b>925</b>	<b>25,19</b>	<b>32,92</b>	<b>116,98</b>	<b>873,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
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	893/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)70/30	100	10,9	12,2	11,7	201	29
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	200	5,73	20	38,66	359,6	309
	Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,93	48,7	-
	Яблоко свежее	169	0,67	0,67	16,5	79	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1004</b>	<b>29</b>	<b>39,68</b>	<b>134,35</b>	<b>1019,3</b>	