



«Утверждаю»

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная Боярская(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150	6,82	13,26	31,97	279	527
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/32	9,14	16,38	14,4	255	1017
	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>		<b>623</b>	<b>23,56</b>	<b>37,64</b>	<b>68,97</b>	<b>729,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Каша молочная Боярская(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,45	15,87	38,37	326	527
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/41	9,14	16,38	14,4	270	1017
	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>		<b>651</b>	<b>24,19</b>	<b>40,25</b>	<b>75,37</b>	<b>791,2</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционная (горошек консервированный)	70	2,17	0,14	4,55	28	984

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	7,41	9,42	15,76	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	6,36	4,71	39,28	225	307
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>859</b>	<b>30,07</b>	<b>31,1</b>	<b>107,76</b>	<b>814,3</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	40	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	7,41	9,42	15,76	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.)	200	7,07	5,2	43,6	250	307
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,7	43	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>952</b>	<b>32,01</b>	<b>31,66</b>	<b>116,46</b>	<b>882,8</b>	
<b>День 2 11.01.2022</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом (масло сл., хлеб пшен. йодир.)	15/35	2,37	11,18	15,49	186	778
	Колбаса отварная с соусом (колбаса Докторская, соус красный осн.)	85/20	10,4	17,1	2,7	206	625
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	170	9,3	6,06	40,7	254	632

	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>725</b>	<b>22,64</b>	<b>34,41</b>	<b>106,89</b>	<b>836</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом (масло сл., хлеб пшен. йодир.)	15/35	2,37	11,18	15,49	186	778
	Колбаса отварная с соусом (колбаса Докторская, соус красный осн.)	90/25	11,05	18,09	2,8	218	625
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	10,9	7,1	47,8	299	632
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>765</b>	<b>24,89</b>	<b>36,44</b>	<b>114,09</b>	<b>893</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)70/30	100	10,93	12,28	11,72	201	29
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	150	3,55	11,7	27,6	230	293
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	118	0,47	0,47	11,5	55	
<b>Итого за обед:</b>		<b>878</b>	<b>25,75</b>	<b>31,05</b>	<b>103,62</b>	<b>781,5</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.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)70/30	100	10,93	12,28	11,72	201	29
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	200	4,44	14,6	34,5	287	293
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	187	0,74	0,74	18,2	87	
<b>Итого за обед:</b>		<b>997</b>	<b>26,91</b>	<b>34,22</b>	<b>117,22</b>	<b>870,5</b>	
<b>День 3 12.01.2022</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.)	80/6	11,58	8,02	5,69	141	651
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	4,08	5,4	41,3	230	552
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,047	10,9	60	621
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
	Фруктовое пюре	1 шт.	0	0	17,5	70	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>633</b>	<b>18,36</b>	<b>13,787</b>	<b>91,71</b>	<b>581</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.)	80/10	11,61	10,92	5,7	167	651
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,8	6,37	48,5	270	552
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,047	10,9	60	621
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,3	0,44	22,44	110	-
	Фруктовое пюре	1 шт.	0	0	17,5	70	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>679</b>	<b>20,01</b>	<b>17,777</b>	<b>105,04</b>	<b>677</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Обед	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
	Котлеты из индейки (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.)	90	14,97	13,81	12,7	235	973
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,37	15,07	29,1	269	309
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,42	0,19	9,69	47,5	-
	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>949</b>	<b>31,58</b>	<b>38</b>	<b>117,77</b>	<b>914,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	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
	Котлеты из индейки (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.)	100	16,63	15,3	14,2	262	973
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,24	18,09	34,9	323	309
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	29	1,98	0,36	11,88	56	-
	Яблоко свежее	138	0,55	0,55	13,5	64	
<b>Итого за обед:</b>		<b>957</b>	<b>36,24</b>	<b>43,27</b>	<b>125,28</b>	<b>1038</b>	
<b>День 4 13.01.2022</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	75	12,91	11,32	7,01	176	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	140	5,3	3,93	32,73	187,5	307

	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	60	-
	Фруктовое пюре	1 шт.	0	0	17,5	70	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>584</b>	<b>20,31</b>	<b>15,57</b>	<b>82,28</b>	<b>546,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	80	13,77	12,08	7,48	188	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,71	39,2	225	307
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Фруктовое пюре	1 шт.	0	0	17,5	70	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>22,99</b>	<b>17,22</b>	<b>94,83</b>	<b>623,8</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Уха Рыбачья(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 40/50	90	12,9	12,6	2,7	176,5	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	138	0,55	0,55	13,5	64	
<b>Итого за обед:</b>		<b>888</b>	<b>29,735</b>	<b>27,5</b>	<b>102,06</b>	<b>761,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Уха Рыбачья(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука,соль йод.) 50/50	100	17,2	16,9	3,6	235,5	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,4	43,09	269	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	159	0,63	0,63	15,58	74	
<b>Итого за обед:</b>		<b>949</b>	<b>35,765</b>	<b>32,98</b>	<b>112,23</b>	<b>874,5</b>	
<b>День 5 14.01.2022</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41,4	1007
	Биточки мясные с соусом (говядина, хлеб пшен., соль йод., масло раст., соус красный осн.)	80/30	12,46	13,8	13,1	227	29
	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	22	1,65	0,22	11,22	55	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>542</b>	<b>19,65</b>	<b>19,51</b>	<b>82,25</b>	<b>586,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	70	0,96	0,24	8,58	41,4	1007
	Биточки мясные с соусом (говядина, хлеб пшен., соль йод., масло раст., соус красный осн.)	80/30	12,46	13,8	13,1	227	
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206	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	28	2,1	0,28	14,28	70	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>588</b>	<b>20,96</b>	<b>20,39</b>	<b>91,16</b>	<b>635,4</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,34	9,07	8,3	144	197/998
	Геррин из горбуши с соусом белым основным (горбуша, молоко, яйцо, масло раст., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100	13,4	8,3	2,51	138	995

Обед	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3	4,4	20	132	371
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,27	0,17	8,67	47,5	-
	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>959</b>	<b>27,39</b>	<b>23,1</b>	<b>100,86</b>	<b>696,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	5,95	7,95	8,3	128	197/998
	Террин из горбуши с соусом белым основным (горбуша, молоко, яйцо, масло раст., соль йод., соус белый осн.)90/30	120	17,22	10,3	2,93	173	995
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	37	1,875	0,25	12,75	92,5	-
	Хлеб ржаной	31	3,06	0,56	18,41	60	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1036</b>	<b>32,175</b>	<b>25,18</b>	<b>115,94</b>	<b>807,5</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6 17.01.2022</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/6	7,07	9,04	31,1	234	898
	Бутерброд с сыром (сыр индивидуальная упаковка, хлеб пшеничн.)	20/24	6,44	6,14	12,24	132	1017
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Фруктовое пюре	125	0,68	0	17,5	70	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>595</b>	<b>20,69</b>	<b>20,82</b>	<b>74,29</b>	<b>567,7</b>	



Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	7,89	12,4	34,6	282	898
	Бутерброд с сыром (сыр индивидуальная упаковка, хлеб пшеничн.)	20/29	6,81	6,19	14,79	145	1017
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Фруктовое пюре	125	0,68	0	17,5	70	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>624</b>	<b>21,88</b>	<b>24,23</b>	<b>80,34</b>	<b>628,7</b>	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	6,3	7,4	10,7	135,4	694/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо)65/30	95	14,5	12,8	3,84	188	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	27	2,02	0,27	13,77	67,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	175	0,7	0,7	17,15	82	
<b>Итого за обед:</b>		<b>941</b>	<b>30,76</b>	<b>25,99</b>	<b>99,07</b>	<b>779,4</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	8,2	9,6	13,4	173,2	694/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо)85/30	115	18,9	16,4	4,47	241	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	27	2,02	0,27	13,77	67,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	179	0,71	0,71	17,5	84	

<b>Итого за обед:</b>		<b>995</b>	<b>38,13</b>	<b>32,7</b>	<b>109,64</b>	<b>912,2</b>	
<b>День 7 18.01.2022</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ)	100/20	21,62	9,1	28,8	284	342
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Банан	218	3,27	1,09	45,78	209	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>563</b>	<b>26,95</b>	<b>10,48</b>	<b>87,36</b>	<b>556,83</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ)	110/20	23,2	9,4	27,5	288	342
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Банан	224	3,36	1,12	47,04	215	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>579</b>	<b>28,62</b>	<b>10,81</b>	<b>87,32</b>	<b>566,83</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковья, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	5,04	7,3	16,2	151	167/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.)45/65	110	6,24	5,93	4,27	240	975
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,77	0,37	18,87	92,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>842</b>	<b>22,18</b>	<b>17,99</b>	<b>108,22</b>	<b>833,36</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	5,04	7,3	16,2	151	167/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.)50/70	120	13,99	18,27	4,19	237	975
	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	36	2,7	0,36	18,36	90	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>921</b>	<b>31,35</b>	<b>31,2</b>	<b>115,65</b>	<b>875,86</b>	
<b>День 8 19.01.2022</b>							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Мечта(минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит.,	70	9,67	11,3	8,1	173	1029
	Пюре 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	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	152	0,61	0,61	14,89	71	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>617</b>	<b>15,555</b>	<b>16,6</b>	<b>70,38</b>	<b>498,9</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит.)	70	9,67	11,3	8,1	173	1029
	Пюре 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	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	158	0,63	0,63	15,4	74	-

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>653</b>	<b>16,115</b>	<b>17,52</b>	<b>74,9</b>	<b>527,9</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 бобовыми, с фаршем (фарш говяж., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183	157
	Котлета из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кросн)70/30	100	15,3	20,6	7,31	276	765
	Гречка с овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	150	7,46	13,58	32,9	184	808
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	60	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>819</b>	<b>35,92</b>	<b>43,17</b>	<b>97,5</b>	<b>823,6</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
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183	157
	Котлета из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кросн)75/30	105	16,3	22,04	7,71	294	29
	Гречка с овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	180	8,95	16,3	39,5	340	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,22	0,43	21,93	107,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>918</b>	<b>40,44</b>	<b>47,62</b>	<b>116,93</b>	<b>1060</b>	
<b>День 9 20.01.2022</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Фрикадельки Удинские с соусом(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красный основной)	70/30	15,6	13,7	4	201	224

Завтрак	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,3	4	29,5	172,2	585
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	178	0,71	0,71	17,44	84	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>653</b>	<b>22,88</b>	<b>19,46</b>	<b>89,19</b>	<b>624,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красный основной)	80/30	17,8	15,5	4,31	228	224
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206	585
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	155	0,62	0,62	15,19	72	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>670</b>	<b>25,87</b>	<b>22,06</b>	<b>93,15</b>	<b>673,5</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	7,69	103	145
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	45/150	16,87	26,3	39,5	462	523
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	144	0,57	0,57	14,11	67	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>854</b>	<b>24,75</b>	<b>33,88</b>	<b>93,05</b>	<b>781</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	7,69	103	145

Обед	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	55/170	20,22	30,75	44,76	536	
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	175	0,7	0,7	17,15	82	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>915</b>	<b>28,23</b>	<b>38,46</b>	<b>101,35</b>	<b>870</b>	
<b>День 10 21.01.2022</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.)	75/30	12,68	12,9	11,9	215	973
	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
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	155	0,62	0,62	15,19	72	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>635</b>	<b>20,73</b>	<b>18,88</b>	<b>92,37</b>	<b>628</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.)	75/30	12,68	12,9	11,9	215	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,7	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
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Яблоко	182	0,72	0,72	17,8	85	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>695</b>	<b>22,06</b>	<b>19,78</b>	<b>102,98</b>	<b>686</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,9	8,3	128	197/998

Обед	Сеченники Посольские с соусом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 60/30	90	9,1	9,6	6,1	158	252
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313
	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	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	139	0,55	0,55	13,6	65	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>894</b>	<b>22,075</b>	<b>22,51</b>	<b>91,23</b>	<b>672,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,9	8,3	128	197/998
	Сеченники Посольские с соусом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 80/30	110	12,1	12,5	7,8	220	252
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	162	313
	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	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	172	0,68	0,68	16,8	80	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>977</b>	<b>25,805</b>	<b>26,34</b>	<b>100,53</b>	<b>776,7</b>	