



«Утверждаю»
 Генеральный директор
 МКП «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 | | |
| Неделя 4 | | | | | | | |
| День 1 03.10.2022 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 776 |
| | Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) | 170/10 | 6,83 | 7,64 | 29,24 | 213 | 898a |
| | Сыр в индивидуальной упаковке | 1 шт. | 1,37 | 2,98 | 0,88 | 35,82 | - |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Фруктовый десерт | 1/100 | 0,6 | 0,2 | 19 | 80,2 | - |
| Итого за завтрак: | | 568 | 17,95 | 17,39 | 77,92 | 539,95 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 337 |
| | Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) | 190/5 | 7,4 | 8,28 | 31,68 | 230,8 | 898a |
| | Сыр в индивидуальной упаковке | 1 шт. | 1,37 | 2,98 | 0,88 | 35,82 | - |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| | Бутерород с маслом (масло слив., хлеб пшен.) 10/28 | 38 | 3,3 | 0,44 | 22,44 | 106,92 | - |
| | Фруктовый десерт | 1/100 | 0,6 | 0,2 | 19 | 80,2 | - |
| Итого за завтрак: | | 591 | 19,57 | 18,17 | 87,5 | 591,77 | - |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| Обед | Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.) | 10/200 | 5,42 | 4,78 | 10,1 | 105,1 | 694/1058 |
| | Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30 | 110 | 12,5 | 18,15 | 13,7 | 267,15 | 225a/370 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 150 | 6,2 | 4,74 | 37,98 | 217,36 | 632 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб ржаной | 21 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,39 | 0,25 | 8,32 | 41,08 | - |
| | Банан | 237 | 2,13 | 0,71 | 29,86 | 132,38 | - |
| Итого за обед: | | 825 | 31,25 | 30,34 | 117,4 | 862,66 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.) | 20/250 | 5,42 | 4,78 | 10,1 | 105,1 | 694/1058 |
| | Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/40 | 120 | 13,64 | 19,8 | 14,95 | 292,53 | 225/370 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 200 | 8,26 | 6,32 | 50,64 | 283,6 | 632 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0,4 | 20,4 | 97,2 | - |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 68,46 | - |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Банан | 255 | 2,3 | 0,77 | 32,13 | 124,59 | - |
| Итого за обед: | | 1120 | 36,29 | 33,9 | 144,22 | 998,17 | - |
| День 2 04.10.2022 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный) | 20/43 | 7,2 | 5,12 | 24,1 | 171,25 | 868 |
| | Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3.2%, яйцо, масло сл., соль йод.) | 95 | 13,36 | 8,25 | 6,5 | 153,66 | 743 |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 160 | 3,84 | 5,1 | 38,87 | 216,78 | 552 |
| | Чай с вареньем (чай, варенье) | 200/20 | 0,06 | 0,02 | 13,47 | 54,3 | 621 |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
| Итого за завтрак: | | 538 | 24,46 | 18,49 | 82,94 | 595,99 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный) | 21/41 | 7,08 | 5,04 | 23,72 | 168,53 | 868 |
| | Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.) | 90/10 | 14,07 | 8,68 | 6,84 | 161,75 | 743 |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 190 | 4,57 | 6,06 | 46,16 | 257,43 | 552 |
| | Чай с вареньем (чай, варенье) | 200/20 | 0,06 | 0,02 | 13,47 | 54,3 | 621 |
| Итого за завтрак | | 572 | 25,78 | 19,8 | 90,19 | 642,01 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 10/200 | 5,82 | 8,73 | 14,26 | 158,95 | 157 |
| | хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20 | 110 | 12,25 | 19,82 | 12,49 | 277,29 | 1055 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 150 | 4,28 | 3,83 | 29,57 | 169,79 | 585 |
| | Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота) | 200 | 0,1 | 0,43 | 21,06 | 88,51 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,12 | 0,26 | 8,71 | 33,25 | - |
| | Десерт фруктовый | 1/100 | 0,6 | 0,2 | 19 | 80,2 | |
| Итого за обед: | | 810 | 25,67 | 33,47 | 115,29 | 856,59 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 15/250 | 7,35 | 11,02 | 18 | 200,58 | 157 |
| | Шницель с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20 | 110 | 12,25 | 19,82 | 12,49 | 277,29 | 1055 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 180 | 5,13 | 4,59 | 35,48 | 203,74 | 585 |
| | Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота) | 200 | 0,1 | 0,43 | 21,06 | 88,51 | 435 |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Хлеб ржаной | 22 | 1,45 | 0,26 | 8,71 | 43,03 | - |
| | Десерт фруктовый | 1/100 | 0,6 | 0,2 | 19 | 80,2 | - |
| Итого за обед: | | 967 | 29,13 | 36,62 | 130,04 | 966,25 | |
| День 3 05.10.2022 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/30 | 120 | 12,52 | 20,51 | 11,16 | 279,31 | 246a |
| | Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 3,09 | 4,47 | 20,1 | 132,99 | 371 |
| | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота) | 200 | 0,57 | 0 | 19,55 | 80,48 | 611a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Груша свежая | 176 | 0,7 | 0,53 | 18,13 | 80,08 | - |
| Итого за завтрак: | | 671 | 18,76 | 25,76 | 81,69 | 633,61 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/30 | 120 | 12,52 | 20,51 | 11,16 | 279,31 | 246a |
| | Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 180 | 3,71 | 5,36 | 24,12 | 159,59 | 371 |
| | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.) | 200 | 0,57 | 0 | 19,55 | 80,48 | 611a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 31 | 2,33 | 0,31 | 15,81 | 75,33 | - |
| | Груша свежая | 196 | 0,78 | 0,59 | 20,09 | 88,73 | - |
| Итого за завтрак: | | 727 | 19,91 | 26,77 | 90,73 | 683,44 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Закуска порционная (огурцы свежие) | 75 | 0,6 | 0,08 | 1,88 | 10,58 | 982 |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| Обед | Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.) | 10/250 | 5,14 | 4,72 | 18,05 | 135,24 | 698/998 |
| | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 45/45 | 90 | 10,53 | 11,22 | 3,23 | 156,09 | 550 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.) | 160 | 5,78 | 4,34 | 33,92 | 197,81 | 307 |
| | Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон .кислота, витамин) | 200 | 0,15 | 0,11 | 14,65 | 60,19 | 692 а |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,63 | 0,35 | 17,85 | 85,05 | - |
| | Хлеб ржаной | 31 | 2,05 | 0,37 | 12,28 | 60,64 | - |
| Итого за обед: | | 851 | 26,88 | 21,19 | 101,86 | 705,6 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 982 |
| | Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.) | 10/250 | 5,14 | 4,72 | 18,05 | 135,24 | 698/998 |
| | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука,соль йод.) 55/55 | 110 | 12,87 | 13,72 | 3,95 | 190,78 | 550 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.) | 180 | 6,5 | 4,88 | 38,16 | 222,53 | 307 |
| | Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон .кислота, витамин) | 200 | 0,15 | 0,11 | 14,65 | 60,19 | 692 а |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 22 | 1,65 | 0,22 | 11,22 | 53,46 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | - |
| Итого за обед: | | 892 | 28,43 | 23,99 | 96,45 | 715,42 | |
| День 4 06.10.2022 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.) | 110/25 | 23,54 | 8,84 | 27,11 | 282,11 | 342 |
| | Чай черный | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| Завтрак | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - |
| | Банан | 203 | 1,83 | 0,61 | 25,58 | 115,1 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| Итого за завтрак: | | 558 | 29,31 | 9,99 | 78,22 | 520,04 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.) | 120/25 | 25,28 | 9,49 | 29,12 | 323 | 342 |
| | Чай черный | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 58,6 | - |
| | Банан | 208 | 1,87 | 0,62 | 26,21 | 137,9 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0,4 | 20,4 | 97,2 | - |
| Итого за завтрак: | | 565 | 31,84 | 10,75 | 85,96 | 618,03 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 70 | 0,77 | 0,14 | 2,66 | 14,98 | 982 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 10/250 | 4,49 | 6,82 | 8,3 | 112,54 | 197/998 |
| | Плов из говядины с овощами (говядина, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.) | 45/150 | 17,79 | 26,77 | 38,52 | 466,23 | 523 |
| | Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка) | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,6 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | - |
| Итого за обед: | | 770 | 26,25 | 34,22 | 89,55 | 771,22 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Закуска порционная (помидоры свежие) | 90 | 0,99 | 0,18 | 3,42 | 19,26 | 982 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 10/250 | 4,49 | 6,82 | 8,3 | 112,54 | 197/998 |
| | Плов из говядины с овощами (говядина, рис, морковь,, лук реп., масло раст., томат, соль йод.) | 55/160 | 19,62 | 29,52 | 42,47 | 514,04 | 523 |
| | Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка) | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,6 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 28 | 2,1 | 0,28 | 14,28 | 68,04 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| Итого за обед: | | 793 | 29,18 | 37,16 | 99,75 | 850,16 | |

День 5 07.10.2022

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-----|
| Завтрак | Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, масло сл.) | 80/6 | 16,17 | 4,26 | 8,27 | 136,07 | 978 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.) | 150 | 5,42 | 4,07 | 31,8 | 185,45 | 307 |
| | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок) | 200 | 0,25 | 1,11 | 18,67 | 85,67 | 904 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 26 | 1,95 | 0,26 | 662 | 63,18 | - |
| | Сок фруктовый в п/у. | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |
| Итого за завтрак: | | 662 | 25,19 | 10,1 | 743,54 | 570,77 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|---------|--|-------|-------|------|-------|--------|-----|
| Завтрак | Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, масло сл.) | 80/10 | 16,92 | 4,46 | 8,65 | 142,4 | 978 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.) | 180 | 6,5 | 4,88 | 38,16 | 222,53 | 307 |
| | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок) | 200 | 0,25 | 1,11 | 18,67 | 85,67 | 904 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 28 | 2,1 | 0,28 | 14,28 | 68,04 | - |
| | Сок фруктовый в п/у. | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| Обед | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 15/200 | 3,88 | 5,64 | 10,57 | 108,54 | 165/998 |
| | Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус) 90/20 | 110 | 14,27 | 12,26 | 10,01 | 207,46 | 251a |
| | Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.) | 150 | 3,09 | 4,47 | 20,1 | 132,99 | 371 |
| | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота) | 200 | 0,99 | 0,06 | 18,36 | 77,94 | 669a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 21 | 1,58 | 0,21 | 10,71 | 51,03 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | - |
| | Груша св | 169 | 0,68 | 0,51 | 17,41 | 76,9 | |
| Итого за обед: | | 885 | 25,81 | 23,39 | 95,08 | 693,98 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 20/250 | 4,87 | 7,08 | 13,27 | 136,31 | 165/998 |
| | Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус) 90/20 | 120 | 15,57 | 13,37 | 10,92 | 226,32 | 251a |
| | Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.) | 180 | 3,71 | 5,36 | 24,12 | 159,59 | 371 |
| | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота) | 200 | 0,99 | 0,06 | 18,36 | 77,94 | 669 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,63 | 0,35 | 17,85 | 85,05 | - |
| | Хлеб ржаной | 31 | 2,05 | 0,37 | 12,28 | 60,64 | - |
| | Груша св | 197 | 0,79 | 0,59 | 20,29 | 89,64 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | - |
| Итого за обед: | | 1033 | 31,93 | 27,42 | 125,01 | 874,61 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 6 10.10.2022 | | | | | | | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------|
| Завтрак | Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) | 180/10 | 6,24 | 7,89 | 32,55 | 226,19 | 898a |
| | Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.) 15/12/40 | 67 | 8,64 | 14,7 | 16,06 | 231,06 | 1017 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| | Фруктовый десерт | 1/100 | 0,6 | 0,2 | 19 | 80,2 | |
| Итого за завтрак: | | 557 | 17,3 | 24,46 | 80,83 | 612,64 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|------|
| Завтрак | Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) | 200/10 | 6,9 | 8,72 | 35,98 | 250 | 898a |
| | Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.) 20/12/31 | 63 | 8,12 | 13,82 | 15,1 | 217,27 | 1017 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| | Фруктовый десерт | 1/100 | 0,6 | 0,2 | 19 | 80,2 | |
| Итого за завтрак: | | 573 | 17,44 | 24,41 | 83,3 | 622,66 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------|
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,75 | 9,87 | 982 |
| | Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 20/200 | 2,61 | 5,55 | 8,29 | 93,55 | 1005 |
| | Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20 | 110 | 12,25 | 19,82 | 12,49 | 277,29 | 1055 |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 160 | 3,84 | 5,1 | 38,87 | 216,78 | 552 |
| | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок) | 200 | 0,25 | 1,11 | 18,67 | 85,67 | 904 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 23 | 1,87 | 0,23 | 11,73 | 55,89 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | - |
| Итого за обед: | | 803 | 22,7 | 32,12 | 99,72 | 778,17 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 982 |
| | Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 25/250 | 3,26 | 6,94 | 10,37 | 116,94 | 1005 |
| | Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20 | 120 | 13,36 | 21,62 | 13,62 | 302,5 | 1055 |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 200 | 4,81 | 6,38 | 48,59 | 270,98 | 552 |
| | Напиток из оолепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок) | 200 | 0,25 | 1,11 | 18,67 | 85,67 | 904 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | - |
| Итого за обед: | | 940 | 25,68 | 36,64 | 114,42 | 890,06 | |
| День 7 11.10.2022 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло сл.) 80/5 | 85 | 16,49 | 6,28 | 11,69 | 169,24 | 973 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.) | 150 | 5,42 | 4,07 | 31,8 | 185,45 | 307 |
| | Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.) | 200 | 0,99 | 0,06 | 18,36 | 77,94 | 669 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 21 | 1,58 | 0,21 | 10,71 | 51,03 | - |
| | Груша свежая | 156 | 0,62 | 0,47 | 16,07 | 70,98 | |
| Итого за завтрак: | | 612 | 25,1 | 11,09 | 88,63 | 554,64 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло сл.) 80/5 | 85 | 16,49 | 6,28 | 11,69 | 169,24 | 973 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.) | 180 | 6,5 | 4,88 | 38,16 | 222,53 | 307 |
| | Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.) | 200 | 0,99 | 0,06 | 18,36 | 77,94 | 669 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 21 | 1,58 | 0,21 | 10,71 | 51,03 | - |
| | Груша свежая | 182 | 0,73 | 0,55 | 18,75 | 82,81 | |
| Итого за завтрак: | | 668 | 26,29 | 11,98 | 97,67 | 603,55 | |

| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|------|
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса) | 10/250 | 7,21 | 10,81 | 17,66 | 196,8 | 157 |
| | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/50 | 90 | 13,66 | 19,44 | 4,99 | 249,55 | 551 |
| | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 160 | 3,62 | 4,38 | 22,05 | 142,11 | 676 |
| | Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка) | 200 | 0 | 0 | 21,39 | 85,56 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 21 | 1,58 | 0,21 | 10,71 | 51,03 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | - |
| | Яблоко свежее | 165 | 0,66 | 0,66 | 16,17 | 73,26 | |
| Итого за обед: | 801 | 28,05 | 35,74 | 100,89 | 837,43 | | |
| 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) | 10/250 | 7,21 | 10,81 | 17,66 | 196,8 | 157 |
| | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 50/60 | 110 | 16,7 | 23,76 | 6,09 | 305,01 | 551 |
| | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 180 | 4,07 | 4,93 | 24,8 | 159,88 | 676 |
| | Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка) | 200 | 0 | 0 | 21,39 | 85,56 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | - |
| | Яблоко свежее | 151 | 0,6 | 0,6 | 14,8 | 67,04 | |
| Итого за обед: | 941 | 31,4 | 40,54 | 102,86 | 902,01 | | |
| День 8 12.10.2022 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый) | 80/20 | 13,19 | 9,19 | 5,83 | 158,74 | 27 |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Завтрак | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 3,09 | 4,47 | 20,1 | 132,99 | 371 |
| | Чай с лимоном. (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0,04 | 0 | 9,19 | 36,92 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - |
| | Банан | 202 | 1,82 | 0,61 | 25,45 | 114,53 | |
| Итого за завтрак: | | 618 | 19,64 | 14,47 | 70,77 | 491,78 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый) | 80/20 | 13,19 | 9,19 | 5,83 | 158,74 | 27 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 180 | 3,71 | 5,36 | 24,12 | 159,59 | 371 |
| | Чай с лимоном. (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0,04 | 0 | 9,19 | 36,92 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 21 | 1,58 | 0,21 | 10,71 | 51,03 | - |
| | Банан | 225 | 2,03 | 0,68 | 28,35 | 127,58 | |
| Итого за завтрак: | | 656 | 20,55 | 15,44 | 78,2 | 533,86 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 15/200 | 3,71 | 5,64 | 6,86 | 93,06 | 197/998 |
| | Фрикадельки Удинские с соусом красным основ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/20 | 95 | 12,56 | 10,64 | 6,39 | 171,54 | 1038 |
| | Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.) | 150 | 4,34 | 14,12 | 29,15 | 260,96 | 309 |
| | (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.) | 200 | 0,57 | 0 | 19,55 | 80,48 | 611a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | - |
| | Яблоко свежее | 119 | 0,48 | 0,48 | 11,66 | 52,84 | |
| Итого за обед: | | 819 | 24,48 | 31,32 | 91,73 | 746,6 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| Обед | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 20/250 | 4,66 | 7,08 | 8,62 | 116,87 | 197/998 |
| | Фрикадельки Удинские с соусом красным основ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/20 | 105 | 13,88 | 11,76 | 7,06 | 189,6 | 1038 |
| | Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.) | 180 | 5,2 | 16,94 | 34,97 | 313,15 | 309 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.) | 200 | 0,57 | 0 | 19,55 | 80,48 | 611a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,63 | 0,35 | 17,85 | 85,05 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Яблоко свежее | 176 | 0,7 | 0,7 | 17,25 | 78,14 | |
| Итого за обед: | | 996 | 29,62 | 37,19 | 117,18 | 921,97 | - |
| День 9 13.10.2022 | | | | | | | |

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) | 100/15 | 20,05 | 7,53 | 23,1 | 240,31 | 342 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,63 | 0,35 | 17,85 | 85,05 | - |
| | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 663 |
| | Молоко питьевое в п/у | 1/200 | 7,21 | 5,42 | 42,41 | 247,26 | - |
| Итого за завтрак: | | 550 | 29,89 | 13,3 | 92,44 | 608,94 | |

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) | 100/30 | 22,66 | 8,51 | 26,11 | 271,66 | 342 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - |
| | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 663 |
| | Молоко питьевое в п/у | 1/200 | 7,21 | 5,42 | 42,41 | 247,26 | - |
| Итого за завтрак: | | 550 | 31,37 | 14,13 | 87,8 | 603,84 | |

| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 982 |
| | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) | 15/200 | 4,27 | 7,83 | 12,7 | 138,4 | 17 |
| | Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/20 | 95 | 12,35 | 18,46 | 7,55 | 245,73 | 209 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) | 150 | 5,42 | 4,07 | 31,8 | 185,45 | 307 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон) | 200 | 0,21 | 0,07 | 13,13 | 53,99 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,12 | 0,2 | 6,73 | 33,25 | - |
| Итого за обед: | | 757 | 25,53 | 30,95 | 84,39 | 718,26 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 90 | 0,99 | 0,18 | 3,42 | 19,26 | 982 |
| | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) | 20/250 | 5,36 | 9,84 | 15,95 | 173,8 | 17 |
| | яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/20 | 100 | 13 | 19,43 | 7,95 | 258,67 | 209 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) | 180 | 6,5 | 4,88 | 38,16 | 222,53 | 307 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон) | 200 | 0,21 | 0,07 | 13,13 | 53,99 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - |
| | Хлеб ржаной | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 70,42 | - |
| Итого за обед: | | 860 | 29,94 | 35,03 | 103,07 | 847,27 | |
| День 10 14.10.2022 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| Завтрак | Закуска порционная (огурцы свежие) | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,75 | 9,87 | 982 |
| | Котлета мясо - картофельная по- хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич. соль йодир., масло раст, соус красный осн.) 75/30 | 105 | 12,93 | 17,37 | 8,98 | 243,97 | 223a |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.) | 150 | 4,28 | 3,83 | 29,57 | 169,79 | 585 |
| | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок) | 200 | 0,25 | 1,11 | 18,67 | 85,67 | 904 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 26 | 1,95 | 0,26 | 13,26 | 63,18 | - |
| Итого за завтрак: | | 551 | 19,97 | 22,64 | 72,23 | 572,48 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционная (огурцы свежие) | 90 | 0,72 | 0,09 | 2,25 | 12,69 | 982 |
| | Котлета мясо - картофельная по- хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич. соль йодир., масло раст, соус красный осн.) 75/30 | 105 | 12,93 | 17,37 | 8,98 | 243,97 | 223a |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.) | 180 | 5,13 | 4,59 | 35,48 | 203,74 | 585 |
| | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок) | 200 | 0,25 | 1,11 | 18,67 | 85,67 | 904 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 17 | 1,28 | 0,17 | 8,67 | 41,31 | - |
| Итого за завтрак: | | 592 | 20,31 | 23,33 | 74,05 | 587,38 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,75 | 9,87 | 982 |
| | Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.) | 10/200 | 3,99 | 5,65 | 13 | 118,86 | 167/998 |
| | Голубцы с мясом и рисом «Ленивые» с соусом сметанным(говядина, капуста свежая, лук, масло растит крупа рисовая , яйцо, мука пшеничная , соль йодир) 70/40 | 110 | 11,83 | 17,07 | 7,79 | 232,11 | 631 |
| | Картофель отварной (картофель,, соль йод.) | 160 | 3,06 | 4,14 | 23,79 | 144,69 | 604 |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота) | 200 | 0,1 | 0,43 | 21,06 | 88,51 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Хлеб ржаной | 22 | 1,45 | 0,26 | 8,71 | 43,03 | - |
| Итого за обед: | | 802 | 23,24 | 27,92 | 91,4 | 709,97 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 982 |
| | Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.) | 15/250 | 5,03 | 7,13 | 16,41 | 149,99 | 167/998 |
| | Голубцы с мясом и рисом «Ленивые» с соусом сметанным(говядина, капуста свежая, лук, масло растит крупа рисовая , яйцо, мука пшеничная , соль йодир) 70/40 | 110 | 11,83 | 17,07 | 7,79 | 232,11 | 631 |
| | Картофель отварной (картофель,, соль йод.) | 180 | 3,44 | 4,66 | 26,77 | 162,77 | 604 |
| | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота) | 200 | 0,1 | 0,43 | 21,06 | 88,51 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Хлеб ржаной | 21 | 1,39 | 0,25 | 8,32 | 41,08 | - |
| | Итого за обед: | | 906 | 24,84 | 29,94 | 98,15 | 761,46 |