



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

«УТВЕРЖДЕНО»
 Генеральный директор
 ИБП «Городской комбинат
 «Молочный» (питание)
 Михайлова А.М.

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1 07.11.2011							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом сл. (горбуша, хлеб пшени, молоко, соль йодир., молоко, яйца, масло слив.) 90/9	99	17,25	17,25	12,39	207,65	743
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	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	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Итого за завтрак:	533	22,54	22,43	67,83	497,19	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом сл. (горбуша, хлеб пшени, молоко, соль йодир., молоко, яйца, масло слив.) 90/10	100	17,43	12,52	6,84	209,75	743
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	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	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Итого за завтрак	576	24,05	19,23	71,02	553,34	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Закуска порционная (кукуруза консервиров.)	60	0,96	0,24	8,58	40,32	984
	Солянка Деревенская (мясо отл., колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	3,11	4,85	8,28	89,16	1005а
	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшени., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
Итого за обед:	805	25,92	32,15	110,48	834,95	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (кукуруза консервиров.)	100	1,6	0,4	14,3	67,2	984
	Солянка Деревенская (мясо отл., колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	25/250	3,88	6,06	10,34	111,45	1005а
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшени., 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, крупа , масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	180	0,89	0,05	16,52	70,15	669
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
Итого за обед:	868	24,68	32,3	109,11	825,86	-	

День 2 08.11.2022

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Сыр Российский порциями	24	5,57	7,08		85,99	982
	Сосиска отварная с соусом красным основным 80/30(сосиска молочная, соус красный осн.)	110	7,72	14,52	2,47	171,45	636/370
	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	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Итого за завтрак:	511	21,73	26	66,4	586,44	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Сыр Российский поршиями	27	6,26	7,97		96,74	982
	Сосиска отварная с соусом красным основным 80/30 (сосиска молочная, соус красный осн.)	110	7,72	14,52	2,47	171,45	656/370
	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за завтрак	552	24,1	27,78	76,84	653,71		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подл., соль йод.)	20/200	4,18	5,92	13,62	124,52	167/998
	Бефстроганов (говядина, лук реп., 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.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,93	0,39	19,89	94,77	-
Итого за обед:	764	27,15	31,1	86,24	733,5		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подл., соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167/9982
	Бефстроганов (говядина, лук реп., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 45/55	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за обед:	845	29,87	35,25	90,92	800,4		
09.11.2022							
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Хлебцы рыбные с маслом сл. (горбуша, хлеб пшени, молоко, соль йодир., молоко, яйца, масло слив.) 90/9	99	17,25	17,25	12,39	207,65	743	

Завтрак	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб ржаной	23	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за завтрак:		500	24,85	22,85	81,69	497	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом сл. (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., молоко, яйца, масло слив.) 90/10	100	17,43	12,52	6,84	209,75	743
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб ржаной	18	2,31	0,42	13,86	52,3	-
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
Итого за завтрак:		550	26,36	19,65	84,88	553,4	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры св.)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	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
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйца, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
Итого за обед:		851	28,42	31,26	92,5	764,98	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Итого за обед:	Закуска порционная (помидоры св.)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	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

Обед	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшенич., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/30	105	13,65	20,4	8,35		271,6	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4		247,26	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13		53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3		72,9	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11		44,99	-
Итого за обед:		892	30,61	33,75	100,71	829,01		
День 4 10.11.2022								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,31	4,48	35,01		201,58	623
	Запеканка из творога со стуж. молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко стуж.)	120/25	25,28	9,49	29,12		303	342
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08		36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,28	0,17	8,67		41,31	-
	Итого за завтрак:		558	31,87	14,14	81,88	582,21	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/5	6,34	5,34	41,79		240,59	623
	Запеканка из творога со стуж. молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко стуж.)	120/30	26,15	9,82	30,12		313,45	342
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08		36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2		48,6	-
Итого за завтрак:		565	33,99	15,36	91,19	638,96		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Уха Рыбцаквя (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сейра)	20/200	4,37	8,02	13		141,62	17
	Фрикадельки Удинские с соусом красным	95	12,56	10,64	6,39		171,54	1038
	Основ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/20							
	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
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С)	200	0,57	0	19,55		80,48	611a
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3		72,9	-	

Итого за обед:		770	24,09	33,08	83,39	727,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Фрикадельки Удинские с соусом красным	105	13,88	11,76	7,06	189,6	209
	Основа (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/30	200	5,78	18,82	38,86	347,94	307
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	200	0,57	0	19,55	80,48	667
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С)	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб пшеничный йодированный	793	28,32	40,95	99,57	880,09	
Итого за обед:							
День 5 11.11.2022		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	Закуска порционная (горошек зелёный)	50	1,55	0,1	3,25	20,1	984
	Котлета мясо - картофельная по-хлыновски с соусом красным (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо, сухарь панич, соль йодир., масло раст., томатная паста, мука вода, соль) 75/30	105	12,93	17,37	8,98	243,97	223а
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	160	3,79	4,26	38,05	205,66	297
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки, сахар, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Итого за завтрак:	662	20,45	22,15	76,7	587,89	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (горошек зелёный)	60	1,86	0,12	3,9	24,12	984
	Котлета мясо - картофельная по-хлыновски с соусом красным (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо, сухарь панич, соль йодир., масло раст., томатная паста, мука вода, соль) 75/30	105	12,93	17,37	8,98	243,97	223а
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	180	4,27	4,79	42,8	231,37	297
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки, сахар, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Итого за завтрак:	698	21,16	22,69	81,59	615,19	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, морковь, лук репчат., мясо раст., фарш говяжий)	25/200	8,83	7,62	14,96	163,72	157
	Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым 75/30 (минтай, лук, хлеб, сахар панировочный, соль, мука, вода соль.)	105	13,46	5,53	8,86	139,05	1062
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное, масло сливочное, соль)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-	
Итого за обед:		873	29,02	20,52	97,86	692,16	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, морковь, лук репчат., мясо раст., фарш говяжий)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157
	Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым 75/30 (минтай, лук, хлеб, сахар панировочный, соль, мука, вода соль.)	105	15,57	13,37	10,92	226,32	251а
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное, масло сливочное, соль)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	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	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	79,92	-	
Итого за обед:		1024	35,51	32,48	119,85	913,8	
Неделя 2							
День 6 14.11.2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная пшеница с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль, йод, масло слив.)	150/5	6,06	5,84	29,94	186,56	515а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени.)	20/40	6,86	4,88	22,95	163,1	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан свежий	229	2,06	0,69	28,85	129,84	-
Итого за завтрак:		557	21,88	17,68	95,24	617,53	

Возрастная категория: 12 лет и старше										
Возрастная категория: 7-11 лет										
Завтрак	Йабло вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28		62,84	337		
	Каша молочная пшеница с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль, йод, масло слив.)	180/5	7,23	6,97	35,73		234,6	515а		
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшениц.)	20/40	6,86	4,88	22,95		163,1	888		
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22		75,19	986		
	Банан свежий	252	2,27	0,76	31,75		142,88			
Итого за завтрак:	573	23,26	18,88	103,93		678,61				
Возрастная категория: 7-11 лет										
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5		8,46	982		
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/200	3,64	5,54	10,26		105,42	694/998		
	Шницель рыбный с маслом (минтай сух.панир, крупа манная, соль, йод, масло раст., масло сл.) 90/10	100	15,54	10,04	15,16		213,16	626а		
	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., бел. горошек консерв., кукуруза консерв., соль, йод.)	160	3,55	11,73	27,63		230,29	293		
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08		36,32	663		
Обед	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3		72,9			
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5		46,94			
	Итого за обед:	789	27,04	27,96	88,43		713,49			
	Возрастная категория: 12 лет и старше									
	Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5		14,1	982	
Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)		15/250	4,49	6,83	12,64		129,94	694/998		
Шницель рыбный с маслом (минтай сух.панир, крупа манная, соль, йод, масло раст., масло сл.) 90/10		100	14,19	4,13	9,94		213,16	626а		
Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., бел. горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)		200	4,44	14,66	34,54		287,86	293		
Чай с сахаром (чай, сахар)		200	0	0	9,08		36,32	663		
Итого за обед:	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:	917	27,62	26,28	92,71		797,31				
День 7 15.11.2022										
Возрастная категория: 7-11 лет										
Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75		9,87	982			

День 7 15.11.2022

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Биточки мясные с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшени., соль мол., сахар, панир, яйцо, масло раст.) 90/10	100	13,36	23,99	12,51	319,36	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль мол.)	170	3,84	4,66	23,43	150,99	632
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
Итого за завтрак:	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за завтрак:		573	20,39	29,2	67,17	612,96	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	90	0,72	0,09	2,25	12,69	982
	Биточки мясные с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшени., соль мол., сахар панир, яйцо, масло раст.) 90/10	100	13,36	23,99	12,51	319,36	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль мол.)	190	4,29	5,21	26,18	168,76	676
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	58,32	-
	Итого за завтрак:		605	20,4	29,69	66,34	611,68

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, масло растительное, сметана)	15/200	5,88	6,31	8,2	113,07	127/998
	Котлета домашняя с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сахар, соль мол., масло раст., соус крас.) 80/30	110	11,48	18,8	10,23	256,03	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из изюма с витамином С	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	Мандарин	130	1,04	0,26	9,75	50,05	-
Итого за обед:		846	26,82	30,32	99,67	785,69	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, масло растительное, сметана)	20/250	7,38	7,92	10,3	142	127/998
--	--------	------	------	------	-----	---------

Обед	Котлета Домашняя с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль подл., масло раст., соус крас.) 80/30	110	11,48	18,8	10,23	256,03	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, мясо св.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из изюма с витамином С	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	163	1,3	0,33	12,23	63	-
Итого за обед:		965	29,73	32,82	111,12	864,65	
День 8 16.11.2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.бюдр., лук реп., яйцо, сухари панир., масло подл., соль бюдр.) 80/20	100	11,36	16,5	12,45	243,77	225а
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль подл., масло сливочное)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667
	Хлеб пшеничный йодированный	14	1,05	0,14	7,14	34,02	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		545	17,48	20,73	79,98	576,37	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.бюдр., лук реп., яйцо, сухари панир., масло подл., соль бюдр.) 80/40	120	13,64	19,8	14,95	292,53	225а
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль подл., масло сливочное)	190	5,42	4,85	37,45	215,06	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		645	22,42	25,26	101,87	724,4	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Суп картофельный с бобовыми с фаршем (мясо говяд., картофель, горох, морковь, лук реп., соль, бюдр., масло раст.)	10/200	8,24	7,11	13,96	152,8	157/998	
Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук реп., масло растит., томат, соль бюдр.)	65/195	21,26	21,89	24,93	381,78	27	

Обед	Компот из сухофруктов с виТ С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		819	33,42	29,51	80,13	719,79	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (яко говяд., картофель, порох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	10,4	8,97	17,62	192,82	157/998
	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит..., томат. соль йодир.)	70/210	22,89	23,58	26,85	411,15	27
	Компот из сухофруктов с виТ С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	14,26	70,42	-
Итого за обед:		821	39,24	33,38	98,68	852,07	-
День 9 17.11.2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со стущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, стущенное молоко)	170/30	23,22	11,17	56,1	417,77	187
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблоко свежее	154	0,62	0,62	15,09	68,38	-
Итого за завтрак:		585	27,53	13,51	89,14	588,17	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со стущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, стущенное молоко)	190/30	23,54	1,28	61,71	459,54	187
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	147	0,59	0,59	14,41	65,27	-
Итого за завтрак:		597	29,74	3,58	93,56	624,4	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982	

Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковка, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/200	3,99	5,65	13	118,86	167/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус красн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-	
Итого за обед:		783	28,6	22,86	94,31	697,42	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковка, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	4,94	7	16,1	147,16	167/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус красн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
Итого за обед:		929	32,5	25,93	114,54	821,51	
День 10 18.11.2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	251а
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из изюма с витамином С	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Мандарин	169	1,35	0,34	12,68	59,15	-
Итого за завтрак:		644	20,99	19,77	78,54	576,02	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Котлета Мечта с маслом (хмунгид, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сахар пшпр., масло раст., масло сал) 90/10	100	14,5	14,53	9,6	234,18	251а
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из изюма с витамином С	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Мандарин	160	1,28	0,32	12	56	-
Итого за завтрак:	665	21,47	20,89	79,53	599,03		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	25/200	4,06	5,9	11,06	113,59	165/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшенич., соль йодпр.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	170	4,85	4,34	33,51	192,42	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
Итого за обед:	770	27,01	26,95	90,11	710,99		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшенич., соль йодпр.) 50/75	125	14,85	17,37	5,69	238,49	675
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-	
Итого за обед:	876	30,86	30,65	104,68	818,06		