



«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 2							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль, йод., масло слив.)	150/10	5,26	6,64	27,41	190,48	898а
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшенич.)	16/22	4,34	3,09	14,54	103,29	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		638	22,5	22,4	64,85	551,8	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль, йод., масло слив.)	190/10	6,57	8,3	34,27	238,1	898а
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшенич.)	18/28	5,26	3,74	17,6	125,04	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		686	24,73	24,71	74,77	621,17	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000-998

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000/998
	Котлета мясная с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	105	0,84	0,21	7,88	36,75	
Итого за обед:		840	24,67	32,64	91,41	758,06	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Котлета мясная с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Мандарин	148	1,18	0,3	11,1	51,8	
Итого за обед:		983	27,82	35,24	108,71	863,23	-
Полдник	Булочка «Неженка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	6,34	6,1	44,18	256,98	324
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	8,35	11,55	42,37	283,67	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			55,52	66,59	198,63	1593,53	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,9	71,5	225,85	1768,07	

День 2 06/12/2022

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	90	0,72	0,09	2,25	12,69	982
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, 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
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из свежих груш с витамином С (яблоки, сахар, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:		575	21,05	24,73	70,12	587,17	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, 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
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Компот из свежих груш с витамином С (яблоки, сахар, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
Итого за завтрак		641	23	26,07	83,28	659,75	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсолн., соль йод.) 15/200	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/55	95	14,42	20,52	5,26	263,42	551
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663

	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:		810	29,9	31,97	95,27	788,38	
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 (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсолнечное, соль йодированная)	15/250	5,03	7,13	16,41	149,99	167/9982
	Бефстроганов (говядина, лук реп., масло растительное, мука пшеничная, томат, сметана, соль йодированная) 45/55	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	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:		899	31,64	34,4	97,79	827,36	
Полдник	Булочка Кроха (мука, дрожжи прессованные, соль йодированная, сахар-песок, масло сливочное)	75	6,05	5,86	47,03	265,06	60
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
Итого за полдник:		275	11,85	12,26	56,43	385,06	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			62,8	68,96	221,82	1760,61	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			66,49	72,73	237,5	1872,17	
День 3 07/12/2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлеты рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сахар, соль йодированная, масло растительное, томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Мандарин	157	1,26	0,31	11,78	54,95	
Итого за завтрак:		642	26,38	11,49	77,2	517,78	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Котлеты рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Мандарин	176	1,41	0,35	13,2	61,6	
Итого за завтрак:		691	27,26	12,49	85,91	565,08	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяжий)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом 90/5 (минтай, лук, крупа рис, сухари панирочный, соль, мука, вода соль, масло слив.)	95	15,03	7,96	8,56	165,99	1046
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное, масло сливочное, соль)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	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	112	0,45	0,45	10,98	49,73	
Итого за обед:		817	30,91	22,23	89,28	680,73	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяжий)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом 90/10 (минтай, лук, крупа рис, сухари панирочный, соль, мука, вода соль, масло слив.)	100	15,83	8,38	9,01	184,73	1046
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное, масло сливочное, соль)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	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	132	0,53	0,53	12,94	63,61	
Итого за обед:		927	34,55	25,76	99,07	781,22	
Полдник	Кокроки с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	75	9,27	11,77	25,11	243,45	103
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:		279	9,31	11,77	34,3	280,37	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			66,6	45,49	200,78	1478,88	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			71,12	50,02	219,28	1626,67	
День 4 08/12/2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная «Боярская» (крупа пшеничная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив., изюм)	180	7,26	16,05	38,38	316,98	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йод.)	15/30	2,77	6,89	18,49	147,08	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Груша свежая	183	0,73	0,55	18,85	73,27	
Итого за завтрак:		608	12,58	25,16	88,94	612,52	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная «Боярская» (крупа пшеничная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив., изюм)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йод.)	15/30	2,77	6,89	18,49	147,08	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Груша свежая	191	0,76	0,57	19,67	86,91	
Итого за завтрак:		636	13,42	26,96	94,02	672,49	
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
	Гуляш из индейки (индейка, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 50/50	100	17,16	3,9	3,24	116,7	975
	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	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
Итого за обед:		780	30,9	26,57	92,12	731,18	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	Гуляш из индейки (индейка, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 45/55	100	17,16	3,9	3,24	116,7	975
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	200	5,78	18,82	38,86	347,94	307
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	667
	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:		917	33,32	33,27	103,09	845,05	

Полдник	Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло поде.)	75	5,53	7,74	48,98	287,7	414
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603

Итого за полдник:		275	10,37	18,01	56,3	314,39	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			53,85	69,74	237,36	1658,09	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,11	78,24	253,41	1831,93	

День 5 09/12/2022

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Сыр Российский порциями	14	3,25	4,13	0	50,16	982
	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 80/30	110	12,07	7,03	2,27	120,6	995
	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	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за завтрак:		508	21,06	16,4	60,77	474,88	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр Российский порциями	16	3,71	4,72	0	57,33	982
	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 80/30	110	12,07	7,03	2,27	120,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	187,32	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	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за завтрак:		552	21,95	18,4	63,39	516,94	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	65	0,52	0,07	1,63	9,17	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
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	170	4,03	4,52	40,43	218,52	297
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		816	26,66	22,73	96,8	698,35	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Щи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	126,87	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/25	100	13,22	11,2	6,72	184,57	1038
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	190	4,5	5,05	45,18	249,23	297

	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	13,46	66,5	-
Итого за обед:		911	28,39	24,27	107,17	779,77	
Полдник	Пирожки печеные с картофелем (тесто слоб., картофель, лук, масло раст.)	75	5,42	4,78	31,94	187,16	60
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:		279	10,37	18,01	56,3	430	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			58,09	57,14	213,87	1603,23	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			38,76	42,28	163,47	1209,77	
Неделя 2							
День 6 12/12/2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное	1 шт.	1,64	1,47	0,09	20,15	776a
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	160/5	6,45	6,22	31,87	209,24	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшениц.)	20/29	5,6	3,98	18,74	133,19	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		557	16,11	13,54	82,92	517,97	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное	1 шт.	1,64	1,47	0,09	20,15	776a
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,82	7,54	38,63	253,63	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшениц.)	18/34	5,94	4,23	19,89	141,35	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		573	17,82	15,11	90,83	570,52	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодиро.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998

Обед	Хлебцы рыбные из горбуши с маслом (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод., масло сл.) 90/10	100	17,43	12,52	6,84	209,75	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	226,78	552
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	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:		789	28,15	23,65	85,83	678,74	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон , лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	25/250	4,65	7,08	13,12	144,84	694/998
	Хлебцы рыбные из горбуши с маслом (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод., масло сл.) 90/10	100	17,43	12,52	6,84	209,75	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	190	4,57	6,06	46,16	267,43	552
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
Итого за обед:		917	30,66	26,27	100,91	782,7	
Полдник	Булочка Настёна (мука пшени., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подсол.)	75	5,12	5,58	41,39	236,26	338
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	6,48	6,99	43,53	262,95	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			50,74	44,18	212,28	1459,66	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,96	48,37	235,27	1616,17	
День 7 13/12/2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	90	0,72	0,09	2,25	12,69	982
	Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйца, масло раст., масло сл.) 90/10	100	13,36	23,99	12,51	319,36	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	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	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-

Итого за завтрак:		573	19,27	28,56	59,3	571,29	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., масло сл.) 90/10	100	13,36	23,99	12,51	319,36	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	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	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
Итого за завтрак:		605	20,18	29,9	64,4	607,39	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, масло растительное, сметана)	15/200	5,88	6,31	8,2	113,07	127/998
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, 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.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин 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	-
	Яблоко свежее	142	0,57	0,57	13,92	63,05	-
Итого за обед:		854	28,59	32,24	102,47	814,26	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, масло растительное, сметана)	20/250	7,38	7,92	10,3	142	127/998
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, 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.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307

	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	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	-
	Яблоко свежее	183	0,73	0,73	17,93	81,25	-
Итого за обед:		965	32,72	35,45	123,66	944,6	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			59,99	49,045	234,63	1619,8	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,64	53,655	240,15	1697,91	
День 8 14/12/2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Перловка с овощами (крупя перловая, лук реп., морковь, томат паста, вода, соль йод., масло растит., масло сливочное)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	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	-
	Мандарин	135	1,08	0,27	10,13	47,25	
Итого за завтрак:		545	20,8	26,35	65,62	582,73	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Перловка с овощами (крупя перловая, лук реп., морковь, томат паста, вода, соль йод., масло растит., масло сливочное)	180	5,02	16,94	34,97	313,15	309
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Мандарин	152	1,22	0,3	11,4	53,2	
Итого за завтрак:		645	21,7	29,21	73,22	643,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	15/200	4,07	5,98	11,2	115,91	1000/998
	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	65/195	21,26	21,89	24,93	381,78	27
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,93	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		717	28,38	28,34	75,18	670,34	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	70/210	24,93	25,68	29,25	447,86	27
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	36	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед:		821	35,26	33,87	96,72	832,76	-
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5,5	7,7	49	288	414
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			58,22	62,725	192,36	1567,67	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			42,98	43,785	186,62	1312,4	
День 9 15/12/2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло сл.)	180/10	5,19	6,24	36,22	221,79	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив, хлеб пшен йод.)	20.10.1935	8,38	14,26	15,58	224,16	893
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Груша свежая	164	0,66	0,49	16,89	74,62	-

Итого за завтрак:		585	16,05	22,66	81,91	595,76	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло сл.)	190/10	5,46	6,57	38,13	233,46	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив, хлеб пшен йод.)	25.10.1940	9,67	16,45	17,98	258,65	893
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Груша свежая	159	0,64	0,48	16,38	72,35	-
Итого за завтрак:		597	17,59	25,17	85,71	639,65	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/200	4,18	5,92	13,62	124,52	167/998
	Котлеты рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислоты)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	13,46	66,5	-
Итого за обед:		783	35,13	16,33	121,38	773,06	
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, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,83	167/998
	Котлеты рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/40	120	19,92	5,17	15,37	187,81	973

	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар,	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	13,07	64,55	-
Итого за обед:		929	40,16	19,76	139,55	896,75	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	10,35	8,98	36,75	270,32	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			61,53	47,97	240,04	1639,14	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			26,4	31,64	118,66	866,08	
День 10 16/12/2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль, масло слив.) 90/5	95	15,03	7,96	8,56	165,99	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	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	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Яблоко свежее	178	0,71	0,71	17,44	79,03	-
Итого за завтрак:		644	22,21	13,79	80,59	535,29	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль, масло слив.) 90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	148	0,59	0,59	14,5	65,71	-
Итого за завтрак:		665	24,16	15,34	86,52	580,75	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,88	5,64	10,57	108,54	165/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста, мука пшен., соль йодир.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Перловка отварная (крупя перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	72,37	-
Итого за обед:		770	28,74	27,22	102,48	769,91	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	4,78	6,95	13,03	133,78	165/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста, мука пшен., соль йодир.) 50/75	125	14,85	17,37	5,69	238,49	675
	Перловка отварная (крупя перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Итого за обед:		876	30,44	30,28	102,07	802,56	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоистое дрожженое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
Итого за полдник:		279	8,68	11,8	37,38	290,44	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			39,66	39,43	153,32	1126,85	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			79,28	61,84	279	1989,75	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			17,721	19,858889	74,06666667	551,6066667	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			26,365	26,175556	87,704	669,267	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			10,42666667	11,544	46,648	314,64	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			16,961	18,443333	68,196	490,087	

Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		29,643	25,522	97,238	744,123	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		7,9653	11,058	47,051	321,743	