



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 кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль вод., масло сл.) 180/10                          | 190        | 6,51             | 5,49         | 42,92         | 207,09                  | 623         |
|  | Бутерброд с сыром и маслом (хлеб, сыр, масло.) 25/10/26   | 61         | 7,86             | 13,38        | 14,6          | 160,37                  | 893         |
|  | Чай с мёдом (чай, мёд, вода)  | 200/20     | 0,15             | 0            | 14,61         | 59,04                   | 977         |
|  | Пюре фруктовое  | 1/125      | 3                | 1            | 42            | 189                     |             |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>596</b> | <b>17,52</b>     | <b>19,87</b> | <b>114,13</b> | <b>615,5</b>            |             |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |                  |              |               |                         |             |
| Завтрак                                      | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль вод., масло сл.) 200/10                          | 210        | 7,19             | 6,06         | 47,44         | 223,1                   | 623         |
|  | Бутерброд с сыром и маслом (хлеб, сыр, масло.) 29/10/33   | 72         | 9,28             | 15,79        | 17,26         | 240,3                   | 893         |
|  | Чай с мёдом (чай, мёд, вода)  | 200/20     | 0,15             | 0            | 14,61         | 59,04                   | 977         |
|  | Пюре фруктовое  | 1/125      | 3                | 1            | 42            | 189                     |             |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>627</b> | <b>19,62</b>     | <b>22,85</b> | <b>121,31</b> | <b>711,44</b>           |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |                  |              |               |                         |             |
|  | Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя ролти-в, лук репч., морковь, масло раст., соль, болгар.) | 20/200     | 5,19             | 8,54         | 10,24         | 133,62                  | 694/1067    |
|  | Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль вод., сахар шпир., яйцо, масло раст., мас. в слив.) 90/5             | 95         | 12,59            | 21,14        | 11,69         | 287,38                  | 246         |

«Согласовано»

Директор \_\_\_\_\_

"07" ноября 2023 г.

«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      |                         |             |
| <b>Неделя 2</b>                              |   |            |                  |              |               |                         |             |
| <b>День 1</b>                                |   |            |                  |              |               |                         |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |                  |              |               |                         |             |
| Завтрак                                      | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.) 180/10                              | 190        | 6,51             | 5,49         | 42,92         | 207,09                  | 623         |
|  | Бутерброд с сыром и маслом (хлеб, сыр, масло.) 25/10/26   | 61         | 7,86             | 13,38        | 14,6          | 160,37                  | 893         |
|  | Чай с мёдом (чай, мёд, вода)  | 200/20     | 0,15             | 0            | 14,61         | 59,04                   | 977         |
|  | Пюре фруктовое  | 1/125      | 3                | 1            | 42            | 189                     |             |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>596</b> | <b>17,52</b>     | <b>19,87</b> | <b>114,13</b> | <b>615,5</b>            |             |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |                  |              |               |                         |             |
| Завтрак                                      | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.) 200/10                              | 210        | 7,19             | 6,06         | 47,44         | 223,1                   | 623         |
|  | Бутерброд с сыром и маслом (хлеб, сыр, масло.) 29/10/33   | 72         | 9,28             | 15,79        | 17,26         | 240,3                   | 893         |
|  | Чай с мёдом (чай, мёд, вода)  | 200/20     | 0,15             | 0            | 14,61         | 59,04                   | 977         |
|  | Пюре фруктовое  | 1/125      | 3                | 1            | 42            | 189                     |             |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>627</b> | <b>19,62</b>     | <b>22,85</b> | <b>121,31</b> | <b>711,44</b>           |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |                  |              |               |                         |             |
| Обед   | Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.) 20/200 | 20/200     | 5,19             | 8,54         | 10,24         | 138,62                  | 694/1067    |
|  | Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/5                 | 95         | 12,59            | 21,14        | 11,69         | 287,38                  | 246         |
|  | Гарнир каша гречневая вязкая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)   | 150        | 3,39             | 4,11         | 20,67         | 133,23                  | 676         |

|   |  |            |              |              |               |                |          |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
|   | Чай с молоком (чай, молоко)  | 180        | 1,22         | 1,27         | 1,93          | 24,02          | 603      |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 25         | 1,88         | 0,25         | 12,75         | 60,75          | -        |
|   | Гематоген  | январь.40  | 2,6          | 1,6          | 32,8          | 156            | -        |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>710</b> | <b>26,87</b> | <b>36,91</b> | <b>90,08</b>  | <b>800</b>     |          |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |              |              |               |                |          |
| <b>Обед</b>   | Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.) | 30/250     | 6,6          | 10,87        | 13,04         | 176,43         | 694/1067 |
|   | Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/10         | 100        | 13,25        | 22,25        | 12,31         | 302,51         | 246      |
|   | Гарнир каша гречневая вязкая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)  | 180        | 4,07         | 4,93         | 24,8          | 159,88         | 676      |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)  | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69          | 603      |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 26         | 1,95         | 0,26         | 13,26         | 63,18          | -        |
|   | Хлеб ржаной  | 26         | 1,72         | 0,31         | 10,3          | 50,86          | -        |
|   | Гематоген  | январь.40  | 2,6          | 1,6          | 32,8          | 156            | -        |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>852</b> | <b>31,55</b> | <b>41,63</b> | <b>108,65</b> | <b>935,55</b>  |          |
| <b>Полдник</b>  | Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)   | 75         | 8,46         | 11,72        | 28,41         | 253,1          | 328      |
|   | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар,лимон)   | 200/4      | 0,04         | 0            | 9,19          | 36,92          | 431      |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>279</b> | <b>8,35</b>  | <b>11,55</b> | <b>42,37</b>  | <b>290,02</b>  |          |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>25,87</b> | <b>31,42</b> | <b>156,5</b>  | <b>905,52</b>  |          |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>59,52</b> | <b>76,03</b> | <b>272,33</b> | <b>1937,01</b> |          |
| <b>День 2</b>   |  |            |              |              |               |                |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |          |
| <b>Завтрак</b>  | Биточки мясные с маслом (говядина, свинина, батон, сухари панировоч., чеснок, масло подсолн., соль, масло сл.) 90/5          | 95         | 12,77        | 23,5         | 12,47         | 182,46         | 1055     |
|   | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)  | 180        | 3,71         | 5,36         | 24,12         | 129,59         | 371      |
|   | Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)  | 200        | 0,57         | 0            | 19,55         | 70,48          | 611      |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 27         | 2,03         | 0,27         | 13,77         | 60,61          | -        |
|   | Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)  | 60         | 4,8          | 10,9         | 26,4          | 172,6          | 385      |



|  |   |            |              |              |               |               |         |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>562</b> | <b>23,88</b> | <b>40,03</b> | <b>96,31</b>  | <b>615,74</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Завтрак</b>                               | Биточки мясные с маслом (говядина, свинина, батон, сухари панировоч., чеснок, масло подсолн., соль, масло сливочное) 90/10        | 100        | 13,44        | 24,74        | 13,13         | 208,91        | 1055    |
|  | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 200        | 4,12         | 5,96         | 26,8          | 177,32        | 371     |
|  | Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)   | 200        | 0,57         | 0            | 19,55         | 70,48         | 611     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 21         | 1,58         | 0,21         | 10,71         | 51,03         | -       |
|  | Рогалик сахарный (конд.пех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, соль, лим. йод.)   | 60         | 4,8          | 10,9         | 26,4          | 172,6         | 385     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>581</b> | <b>24,51</b> | <b>41,81</b> | <b>96,59</b>  | <b>680,34</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Обед</b>                                  | Борщ из свежей капусты с картофелем, фаршем и грибами   | 10/200/15  | 4,66         | 5,81         | 14,57         | 129,17        | 165/998 |
|  | Стрипсы из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, сухари паниров., лук репчатый, соль йод., соус красный основной) 90/30 | 120        | 17,12        | 14,28        | 12,16         | 245,64        | 1073    |
|  | Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йодир)   | 160        | 3,84         | 5,1          | 38,87         | 216,78        | 552     |
|  | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)   | 200        | 0,21         | 0,07         | 13,13         | 53,99         | 667     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 25         | 1,88         | 0,25         | 12,75         | 60,75         | -       |
|  | Хлеб ржаной   | 25         | 1,65         | 0,3          | 9,9           | 48,9          |         |
|  | Яблоко свежее   | 149        | 0,6          | 0,6          | 14,6          | 66,16         |         |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | <b>904</b> | <b>29,96</b> | <b>26,41</b> | <b>115,98</b> | <b>821,39</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Обед</b>                                  | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и грибами   | 20/250/15  | 5,9          | 7,36         | 18,45         | 163,62        | 165/998 |
|  | Стрипсы из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, сухари паниров., лук репчатый, соль йод., соус красный основной) 90/30 | 120        | 17,12        | 14,28        | 12,16         | 245,64        | 1073    |
|  | Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йодир)   | 200        | 4,81         | 6,38         | 48,59         | 270,98        | 552     |
|  | 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         |         |

|   |  |             |              |              |               |                |     |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
|   | Яблоко свежее  | 147         | 0,59         | 0,59         | 14,41         | 65,27          |     |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>1012</b> | <b>32,86</b> | <b>29,34</b> | <b>133,92</b> | <b>931,08</b>  |     |
| <b>Полдник</b>  | Ватрушка с творогом (мука пш.,творог, масло сл., сахар,яйцо,дрожжи, ,соль йод., масло раст.)   | 100         | 13,89        | 6,85         | 40,27         | 278,32         | 322 |
|   | Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)  | 200         | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69          | 603 |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>300</b>  | <b>15,25</b> | <b>8,26</b>  | <b>42,41</b>  | <b>305,01</b>  |     |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |             | <b>15,25</b> | <b>8,26</b>  | <b>42,41</b>  | <b>305,01</b>  |     |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |             | <b>52,77</b> | <b>43,41</b> | <b>190,9</b>  | <b>1365,26</b> |     |
| <b>День 3</b>   |  |             |              |              |               |                |     |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |     |
| <b>Завтрак</b>  | Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.) 170/10   | 180         | 16,74        | 21,37        | 3,45          | 273,11         | 199 |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар)   | 200         | 0            | 0            | 9,08          | 36,32          | 663 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 28          | 2,1          | 0,28         | 14,28         | 68,04          | -   |
|   | Груша свежая   | 158         | 0,63         | 0,47         | 16,27         | 81,89          |     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>566</b>  | <b>19,47</b> | <b>22,12</b> | <b>43,08</b>  | <b>459,36</b>  |     |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |              |               |                |     |
| <b>Завтрак</b>  | Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.) 190/10   | 200         | 18,6         | 23,75        | 3,84          | 319,45         | 199 |
|   | 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          | -   |
|   | Груша свежая   | 150         | 0,6          | 0,45         | 15,45         | 78,25          |     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>588</b>  | <b>21,83</b> | <b>24,55</b> | <b>46,22</b>  | <b>519,07</b>  |     |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |     |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционированная (огурцы свежие)   | 60          | 0,48         | 0,06         | 1,5           | 8,46           | 982 |
|   | Суп картофельный с бобовыми с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит., говядина)                         | 20/200      | 8,64         | 7,45         | 14,63         | 160,08         | 157 |
|   | Запеканка из печени с рисом и маслом (печень говяжья, свинина, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо, масло подс. соль йод. масло сл.) 100/5 | 105         | 13,53        | 21,45        | 12,87         | 290,61         | 983 |

|   |  |            |              |              |               |                |         |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изд., вода, масло сл., соль йодир.)  | 180        | 6,5          | 4,88         | 38,16         | 222,53         | 307     |
|   | 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  | 24         | 1,8          | 0,24         | 12,24         | 58,32          | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>809</b> | <b>33,26</b> | <b>34,38</b> | <b>105,68</b> | <b>857,06</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционированная (огурцы свежие)   | 100        | 0,8          | 0,1          | 2,5           | 14,1           | 982     |
|   | Суп картофельный с бобовыми с фаршем (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)  | 20/250     | 10,6         | 9,14         | 17,95         | 196,46         | 157     |
|   | Запеканка из печени с рисом и маслом (печень говяжья, свинина, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо, масло подс. соль йод. масло сл.)   | 105        | 13,53        | 21,45        | 12,87         | 290,61         | 983     |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изд., вода, масло сл., соль йодир.)  | 200        | 7,22         | 5,42         | 42,4          | 247,26         | 307     |
|   | 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  | 23         | 1,73         | 0,23         | 11,73         | 55,89          | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>918</b> | <b>36,19</b> | <b>36,64</b> | <b>113,73</b> | <b>921,38</b>  |         |
| <b>Полдник</b>  | Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто сдоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)  | 100        | 12,27        | 11,44        | 37,59         | 302,37         | 60      |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар)   | 200        | 0            | 0            | 9,08          | 36,32          | 663     |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>300</b> | <b>12,27</b> | <b>11,44</b> | <b>46,67</b>  | <b>338,69</b>  |         |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>12,9</b>  | <b>11,91</b> | <b>62,94</b>  | <b>420,58</b>  |         |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>70,29</b> | <b>72,63</b> | <b>206,62</b> | <b>1779,14</b> |         |
| <b>День 4</b>   |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | Пудинг из творога с соусом шоколадным (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, какао порошок, ванилин, крупа манная, сухари паниров., изюм, соус шоколадный) 160/30 | 190        | 24,27        | 17,06        | 46,96         | 438,44         | 183/521 |
|   | 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          | -       |

|  |   |            |              |              |              |               |         |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
|  | Яблоко свежее   | 125        | 0,5          | 0,5          | 12,25        | 55,5          |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>544</b> | <b>26,69</b> | <b>17,81</b> | <b>81,15</b> | <b>591,61</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |              |               |         |
| <b>Завтрак</b>                               | Пудинг из творога с соусом шоколадным ( творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, какао порошок, ванилин, крупа манная, сухари паниров., изюм, соус шоколадный) 170/30 | 200        | 25,54        | 17,96        | 49,43        | 461,51        | 183/521 |
|  | 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         | -       |
|  | Яблоко свежее   | 143        | 0,57         | 0,57         | 14,01        | 63,49         |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>572</b> | <b>28,03</b> | <b>18,78</b> | <b>85,38</b> | <b>622,67</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |              |              |              |               |         |
| <b>Обед</b>                                  | Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)                            | 15/200/10  | 3,94         | 6,62         | 7,22         | 104,26        | 197/998 |
|  | Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук, яйцо йод., соль, масло сл.) 90/5  | 95         | 15,32        | 13,62        | 5,93         | 207,6         | 256     |
|  | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 150        | 3,09         | 4,47         | 20,1         | 132,99        | 371     |
|  | 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   | 20         | 1,5          | 0,2          | 10,2         | 48,6          | -       |
|  | Хлеб ржаной   | 19         | 1,25         | 0,23         | 7,52         | 37,16         | -       |
|  | Сок фруктовый в п/у.  | 1/125      | 0,88         | 0,25         | 14,25        | 62,77         | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | <b>834</b> | <b>25,35</b> | <b>26,25</b> | <b>69,64</b> | <b>679,05</b> | -       |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |              |               |         |
| <b>Обед</b>                                  | Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)                            | 20/250/10  | 4,91         | 8,24         | 8,98         | 129,74        | 197/998 |
|  | Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук, яйцо йод., соль, масло сл.) 90/5  | 100        | 16,12        | 14,34        | 6,25         | 218,52        | 256     |
|  | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 190        | 3,91         | 5,66         | 25,46        | 168,45        | 371     |
|  | 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   | 33         | 2,48         | 0,33         | 16,83        | 80,19         | -       |

|   |   |            |              |              |               |               |       |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|
|   | Хлеб ржаной   | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 58,68         |       |
|   | Сок фруктовый в п/у.  | 1/125      | 0,88         | 0,25         | 14,25         | 62,77         | -     |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>958</b> | <b>30,53</b> | <b>30,29</b> | <b>102,32</b> | <b>804,02</b> | -     |
| <b>Полдник</b>  | Ватрушка с творогом (мука пш.,творог, масло сл., сахар,яйцо,дрожжи, ,соль йод., масло раст.)                                      | 100        | 13,89        | 6,85         | 40,27         | 278,32        | 322   |
|   | Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)   | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69         | 603   |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>300</b> | <b>15,25</b> | <b>8,26</b>  | <b>42,41</b>  | <b>305,01</b> |       |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>20,66</b> | <b>17</b>    | <b>63,64</b>  | <b>490,25</b> |       |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>73,81</b> | <b>57,33</b> | <b>230,11</b> | <b>1731,7</b> |       |
| <b>День 5</b>   |   |            |              |              |               |               |       |
| <b>Неделя 3</b>   |   |            |              |              |               |               |       |
| <b>День 6</b>   |   |            |              |              |               |               |       |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |               |       |
| <b>Завтрак</b>  | Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)  | 15         | 1,64         | 1,47         | 0,09          | 20,15         | 776   |
|   | Каша молочная пшеничная с МАСЛОМ (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)                                       | 180/6      | 7,27         | 7,01         | 35,93         | 235,87        | 515   |
|   | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничн.)  | 25/31      | 6,4          | 4,55         | 21,42         | 152,22        | 868   |
|   | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)   | 200        | 1,51         | 1,13         | 12,61         | 66,65         | 1066  |
|   | Напиток овсяный в п/у (1 шт.)   | 200        | 2            | 6,4          | 19            | 140           | -     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>657</b> | <b>18,82</b> | <b>20,56</b> | <b>89,05</b>  | <b>614,89</b> |       |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |               |       |
| <b>Завтрак</b>  | Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)  | 15         | 1,64         | 1,47         | 0,09          | 20,15         | 776   |
|   | Каша молочная пшеничная с МАСЛОМ (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)                                       | 200/10     | 8,21         | 7,91         | 40,56         | 266,31        | 515   |
|   | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничн.)  | 26/32      | 6,63         | 4,57         | 22,19         | 157,66        | 868   |
|   | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)   | 200        | 1,51         | 1,13         | 12,61         | 66,65         | 1066  |
|   | Напиток овсяный в п/у (1 шт.)   | 200        | 2            | 6,4          | 19            | 140           | -     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>683</b> | <b>19,99</b> | <b>21,48</b> | <b>94,45</b>  | <b>650,77</b> |       |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |               |       |
|   | Щи по - уральски с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 15/200     | 4,63         | 6,26         | 5,46          | 96,67         | 8/998 |



|   |   |            |              |              |               |                |       |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| Обед  | Котлета Мечта ( минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)                                    | 90         | 14,16        | 10,51        | 8,33          | 177,55         | 1061  |
|   | Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)  | 160        | 3,84         | 5,1          | 38,87         | 216,78         | 552   |
|   | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)  | 200        | 0,25         | 1,11         | 18,67         | 85,67          | 904   |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -     |
|   | Хлеб ржаной   | 27         | 1,78         | 0,32         | 10,69         | 52,81          |       |
|   | Пюре фруктовое (1 шт.)  | 125        | 3            | 1            | 40            | 159            | -     |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>847</b> | <b>29,91</b> | <b>24,6</b>  | <b>137,32</b> | <b>861,38</b>  |       |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |       |
| Обед  | Щи по - уральски с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 20/250     | 5,82         | 7,86         | 6,86          | 121,4          | 8/998 |
|   | Котлета Мечта с маслом ( минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит) 90/10                     | 100        | 13,95        | 14,95        | 9,69          | 227,46         | 1061  |
|   | Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)  | 190        | 4,57         | 6,06         | 46,16         | 257,43         | 552   |
|   | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)  | 200        | 0,25         | 1,11         | 18,67         | 85,67          | 904   |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -     |
|   | Хлеб ржаной   | 25         | 1,65         | 0,3          | 9,9           | 48,9           | -     |
|   | Пюре фруктовое (1 шт.)  | 125        | 3            | 1            | 40            | 159            | -     |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>940</b> | <b>31,49</b> | <b>31,58</b> | <b>146,58</b> | <b>972,76</b>  |       |
| Полдник   | Булочка Настёна (мука пшен., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подс.)                                  | 75         | 5,12         | 5,58         | 41,39         | 236,26         | 338   |
|   | Молоко питьевое   | 200        | 5,34         | 4,8          | 9,4           | 102,16         | 106   |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>275</b> | <b>10,46</b> | <b>10,38</b> | <b>50,79</b>  | <b>338,42</b>  |       |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>59,19</b> | <b>55,54</b> | <b>277,16</b> | <b>1814,69</b> |       |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>41,95</b> | <b>41,96</b> | <b>197,37</b> | <b>1311,18</b> |       |
| <b>День 7</b>   |   |            |              |              |               |                |       |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |       |
|   | Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)                         | 150/6      | 5,34         | 6,17         | 29,44         | 154,66         | 53    |
|   | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)  | 200        | 1,82         | 1,67         | 13,22         | 75,19          | 986   |

|  |  |            |              |              |               |               |      |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
| <b>Завтрак</b>                               | Хлеб пшеничный йодированный  | 19         | 1,43         | 0,19         | 9,69          | 46,17         | -    |
|  | Кекс мраморный (кондитерский цех)  | 70         | 3,9          | 11           | 31            | 179,4         | 384  |
|  | Пюре фруктовое (1 шт.)   | 125        | 3            | 1            | 40            | 159           | -    |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>570</b> | <b>15,49</b> | <b>20,03</b> | <b>123,35</b> | <b>614,42</b> |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |               |               |      |
| <b>Завтрак</b>                               | Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)                | 200/6      | 7,06         | 8,15         | 38,87         | 207,05        | 53   |
|  | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)   | 200        | 1,82         | 1,67         | 13,22         | 75,19         | 986  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 26         | 1,95         | 0,26         | 13,26         | 63,18         | -    |
|  | Кекс мраморный (кондитерский цех)  | 70         | 3,9          | 11           | 31            | 179,4         | 384  |
|  | Пюре фруктовое (1 шт.)   | 125        | 3            | 1            | 40            | 159           | -    |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>627</b> | <b>17,73</b> | <b>22,08</b> | <b>136,35</b> | <b>683,82</b> |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |              |              |               |               |      |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционированная (огурцы свежие)   | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,5           | 8,46          | 982  |
|  | Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.) | 20/200/10  | 4,76         | 6,84         | 4,71          | 99,47         | 1079 |
|  | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70      | 120        | 14,26        | 16,68        | 5,46          | 228,95        | 675  |
|  | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)   | 160        | 4,56         | 4,08         | 31,54         | 181,1         | 585  |
|  | Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)                           | 200        | 0,57         | 0            | 19,55         | 80,48         | 611  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 27         | 2,03         | 0,27         | 13,77         | 65,61         | -    |
|  | Хлеб ржаной  | 27         | 1,78         | 0,32         | 10,69         | 52,18         | -    |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>824</b> | <b>28,44</b> | <b>28,25</b> | <b>87,22</b>  | <b>716,25</b> |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |               |               |      |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционированная (огурцы свежие)   | 100        | 0,8          | 0,1          | 2,2           | 14,1          | 982  |
|  | Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.) | 20/250/12  | 5,84         | 8,39         | 5,77          | 131,95        | 1079 |
|  | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70      | 120        | 14,26        | 16,68        | 5,46          | 228,95        | 675  |
|  | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)   | 180        | 5,13         | 4,59         | 35,48         | 213,74        | 585  |

|   |  |            |              |              |               |                |         |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|   | Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)                   | 200        | 0,57         | 0            | 19,55         | 80,48          | 611     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 26         | 1,95         | 0,26         | 13,26         | 63,18          | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 25         | 1,65         | 0,3          | 9,9           | 48,9           | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>933</b> | <b>30,2</b>  | <b>30,32</b> | <b>91,62</b>  | <b>781,3</b>   |         |
| <b>Полдник</b>  | Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слоб., 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     |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>275</b> | <b>10,35</b> | <b>8,98</b>  | <b>36,75</b>  | <b>270,32</b>  |         |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>33,59</b> | <b>31,42</b> | <b>150,16</b> | <b>1018,68</b> |         |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>35,93</b> | <b>33,77</b> | <b>163,37</b> | <b>1102,19</b> |         |
| <b>День 8</b>   |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | Закуска порционированная (огурцы свежие)   | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,5           | 8,46           | 982     |
|   | Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир) | 200        | 11,22        | 9,48         | 36,6          | 276,6          | 448     |
|   | Чай с мёдом (чай, мёд, вода)   | 200/20     | 0,15         | 0            | 14,61         | 59,04          | 977     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 23         | 1,73         | 0,23         | 11,73         | 55,86          | -       |
|   | Гематоген 1 шт   | 40         | 2,6          | 1,6          | 32,8          | 156            |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>543</b> | <b>16,18</b> | <b>11,37</b> | <b>97,24</b>  | <b>555,96</b>  | -       |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | Закуска порционированная (огурцы свежие)   | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,5           | 8,46           | 982     |
|   | Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир) | 250        | 14,03        | 11,85        | 45,75         | 345,75         | 448     |
|   | Чай с мёдом (чай, мёд, вода)   | 200/20     | 0,15         | 0            | 14,61         | 59,04          | 977     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 22         | 1,65         | 0,22         | 11,22         | 53,46          | -       |
|   | Гематоген 1 шт   | 40         | 2,6          | 1,6          | 32,8          | 156            |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>592</b> | <b>18,91</b> | <b>13,73</b> | <b>105,88</b> | <b>622,71</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Обед</b>   | Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш мясной, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)   | 10/200     | 3,55         | 5,41         | 10,02         | 102,97         | 694/998 |
|   | Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир., приправа) 60/180      | 240        | 19,62        | 20,21        | 23,02         | 352,42         | 27      |
|   | 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   | 25         | 1,65         | 0,3          | 9,9           | 48,9          | -       |
|   | Яблоко свежее   | 157        | 0,63         | 0,63         | 15,39         | 69,71         | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>866</b> | <b>27,74</b> | <b>26,85</b> | <b>82,82</b>  | <b>683,82</b> | -       |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Обед</b>   | Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш мясной, лапша домашняя, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)  | 10/250     | 4,4          | 6,7          | 12,4          | 127,49        | 694/998 |
|   | Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир., приправа) 70/220   | 290        | 23,71        | 24,42        | 27,81         | 425,84        | 27      |
|   | 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   | 25         | 1,65         | 0,3          | 9,9           | 48,9          | -       |
|   | Яблоко свежее   | 168        | 0,67         | 0,67         | 16,46         | 74,59         | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>977</b> | <b>32,72</b> | <b>32,39</b> | <b>91,06</b>  | <b>786,64</b> | -       |
|   |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Полдник</b>  | Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)  | 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     |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>275</b> | <b>9,04</b>  | <b>8,035</b> | <b>51,56</b>  | <b>314,6</b>  |         |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>9,04</b>  | <b>8,035</b> | <b>51,56</b>  | <b>314,6</b>  |         |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>9,04</b>  | <b>8,035</b> | <b>51,56</b>  | <b>314,6</b>  |         |
| <b>День 9</b>   |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Завтрак</b>  | Запеканка творожная с рисом с соусом шоколадным (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, соус) 160/25 | 185        | 20,92        | 9,81         | 45,81         | 348,16        | 187/521 |
|   | Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко, вода)   | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69         | 603     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 33         | 2,48         | 0,33         | 16,83         | 80,19         | -       |
|   | Пюре фруктовое (1 шт.)  | 125        | 3            | 1            | 40            | 159           | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>543</b> | <b>27,76</b> | <b>12,55</b> | <b>104,78</b> | <b>614,04</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |               |         |

|                          |  |            |              |              |               |              |         |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| <b>Завтрак</b>           | Запеканка творожная с рисом с соусом<br>ШОКОЛАДНЫМ (творог , сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст.,<br>сухари паниров., сметана, ванилин, соус) 175/30 | 205        | 23,18        | 10,86        | 52,98         | 402,41       | 187/521 |
|                          | Чай с молоком (чай, молоко, вода)  | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69        | 603     |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный  | 20         | 1,5          | 0,2          | 10,2          | 48,6         | -       |
|                          | Пюре фруктовое (1 шт.)   | 125        | 3            | 1            | 40            | 159          | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>550</b> | <b>29,04</b> | <b>13,47</b> | <b>105,32</b> | <b>636,7</b> |         |

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|                       |   |            |              |              |               |              |         |
|-----------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| <b>Обед</b>           | Закуска порционированная (помидоры свежие)  | 60         | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 12,84        | 982     |
|                       | Борщ с капустой, картофелем, фаршем и сметаной<br>(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло<br>раст., соль йод., сметана) 20/200/10 | 20/200/10  | 4,2          | 6,77         | 11,19         | 122,52       | 165/998 |
|                       | Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,<br>молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир., соус кр.<br>осн.) 80/30             | 110        | 12,54        | 18,67        | 14,16         | 274,83       | 225/370 |
|                       | Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая,<br>масло слив., соль йод.)   | 150        | 6,2          | 4,74         | 37,98         | 219,36       | 632     |
|                       | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон. кислота, аскорб.<br>кислота)  | 200        | 0,99         | 0,06         | 18,36         | 77,94        | 669     |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9         | -       |
|                       | Хлеб ржаной   | 27         | 1,78         | 0,32         | 10,69         | 52,81        |         |
| <b>Итого за обед:</b> |   | <b>807</b> | <b>28,62</b> | <b>30,98</b> | <b>109,96</b> | <b>833,2</b> |         |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|             |   |     |       |       |       |        |         |
|-------------|---|-----|-------|-------|-------|--------|---------|
| <b>Обед</b> | Закуска порционированная (помидоры свежие)  | 100 | 1,1   | 0,2   | 3,8   | 21,4   | 982     |
|             | Борщ с капустой, картофелем, фаршем и сметаной<br>(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло<br>раст., соль йод., сметана) 20/220/10 | 250 | 4,56  | 7,36  | 12,17 | 133,18 | 165/998 |
|             | Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,<br>молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир., соус кр.<br>осн.) 80/30             | 110 | 12,54 | 18,67 | 14,16 | 274,83 | 225/370 |
|             | Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая,<br>масло слив., соль йод.)   | 190 | 7,85  | 6     | 48,11 | 277,86 | 632     |
|             | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон. кислота, аскорб.<br>кислота)  | 200 | 0,99  | 0,06  | 18,36 | 77,94  | 669     |
|             | Хлеб пшеничный йодированный   | 22  | 1,65  | 0,22  | 11,22 | 53,46  | -       |
|             | Хлеб ржаной   | 20  | 1,32  | 0,24  | 7,92  | 39,12  |         |

|   |  |            |              |              |               |                |         |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>892</b> | <b>30,01</b> | <b>32,75</b> | <b>115,74</b> | <b>877,79</b>  |         |
| <b>Полдник</b>  | Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог,  | 75         | 8,51         | 9,79         | 29            | 238,17         | 646     |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 200        | 0            | 0            | 9,08          | 36,32          | 663     |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>275</b> | <b>8,51</b>  | <b>9,79</b>  | <b>38,08</b>  | <b>274,49</b>  |         |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>36,27</b> | <b>22,34</b> | <b>142,86</b> | <b>888,53</b>  |         |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>70,27</b> | <b>55,65</b> | <b>234,46</b> | <b>1697,83</b> |         |
| <b>День 10</b>  |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | Закуска порционированная (помидоры свежие)   | 45         | 0,5          | 0,09         | 1,71          | 9,63           | 982     |
|   | Террин из горбуши с маслом (горбуша, яйцо, молоко, масло сливочное, соль йодиров.)100/6  | 106        | 17,17        | 13,55        | 1,29          | 195,78         | 995     |
|   | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)  | 150        | 3,09         | 4,47         | 20,1          | 132,99         | 371     |
|   | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)  | 200        | 0,21         | 0,07         | 13,13         | 53,99          | 667     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 24         | 1,8          | 0,24         | 12,24         | 58,32          | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>557</b> | <b>22,77</b> | <b>18,42</b> | <b>48,47</b>  | <b>450,71</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | Закуска порционированная (помидоры свежие)   | 45         | 0,5          | 0,09         | 1,71          | 9,63           | 982     |
|   | Террин из горбуши с маслом (горбуша, яйцо, молоко, масло сливочное, соль йодиров.)100/5  | 105        | 17,01        | 13,42        | 1,28          | 193,94         | 995     |
|   | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)  | 200        | 4,12         | 5,96         | 26,8          | 177,32         | 371     |
|   | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)  | 200        | 0,21         | 0,07         | 13,13         | 53,99          | 667     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 35         | 2,63         | 0,35         | 17,85         | 85,05          | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>585</b> | <b>24,47</b> | <b>19,89</b> | <b>60,77</b>  | <b>519,93</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Обед</b>   | Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гренками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло поде., соль йод., гренки) 5/200/15 | 220        | 4,76         | 5,83         | 16,95         | 139,26         | 167/998 |
|   | Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красн.осн.) 90/30  | 120        | 8,02         | 11,23        | 10,28         | 174,27         | 18/370  |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)  | 150        | 5,42         | 4,07         | 31,8          | 185,45         | 307     |



|                       |  |            |              |              |              |               |     |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
|                       | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.) | 200        | 0,1          | 0,43         | 21,06        | 88,51         | 435 |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный  | 25         | 1,88         | 0,25         | 12,75        | 60,75         | -   |
|                       | Хлеб ржаной  | 23         | 1,52         | 0,28         | 9,11         | 44,99         |     |
|                       | Мандарин   | 130        | 1,04         | 0,26         | 9,75         | 45,5          |     |
| <b>Итого за обед:</b> |  | <b>868</b> | <b>22,74</b> | <b>22,35</b> | <b>111,7</b> | <b>738,73</b> |     |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|             |   |     |      |       |       |        |         |
|-------------|---|-----|------|-------|-------|--------|---------|
| <b>Обед</b> | Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гренками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консе., масло подсолн., соль йод., гренки) 15/230/15 | 260 | 5,62 | 6,89  | 20,03 | 164,58 | 167/998 |
|             | Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красн.осн.) 90/30   | 120 | 8,02 | 11,23 | 10,28 | 174,27 | 18/370  |
|             | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)   | 200 | 7,22 | 5,42  | 42,4  | 247,26 | 307     |
|             | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)  | 200 | 0,1  | 0,43  | 21,06 | 88,51  | 435     |
|             | Хлеб пшеничный йодированный   | 25  | 1,88 | 0,25  | 12,75 | 60,75  | -       |
|             | Хлеб ржаной   | 25  | 1,65 | 0,3   | 9,9   | 48,9   | -       |
|             | Мандарин  | 136 | 1,09 | 0,27  | 10,2  | 47,6   |         |

|                       |  |            |              |              |               |               |  |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| <b>Итого за обед:</b> |  | <b>966</b> | <b>25,58</b> | <b>24,79</b> | <b>126,62</b> | <b>831,87</b> |  |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|

|                |  |       |      |      |       |        |     |
|----------------|--|-------|------|------|-------|--------|-----|
| <b>Полдник</b> | Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, 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 |

|                          |  |            |             |             |              |               |  |
|--------------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--|
| <b>Итого за полдник:</b> |  | <b>279</b> | <b>8,68</b> | <b>11,8</b> | <b>37,38</b> | <b>290,44</b> |  |
|--------------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--|

|   |  |  |              |             |               |                |  |
|---|--|--|--------------|-------------|---------------|----------------|--|
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b> |  |  | <b>60,07</b> | <b>61,2</b> | <b>195,81</b> | <b>1574,35</b> |  |
|---|--|--|--------------|-------------|---------------|----------------|--|

|  |  |  |              |              |               |                |  |
|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |  | <b>61,46</b> | <b>62,97</b> | <b>201,59</b> | <b>1618,94</b> |  |
|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|

|   |  |  |              |              |               |                |  |
|---|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| <b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b> |  |  | <b>8,336</b> | <b>7,517</b> | <b>49,128</b> | <b>274,329</b> |  |
|---|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|

|  |  |  |               |               |               |                |  |
|--|--|--|---------------|---------------|---------------|----------------|--|
| <b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b> |  |  | <b>12,144</b> | <b>11,694</b> | <b>46,099</b> | <b>334,431</b> |  |
|--|--|--|---------------|---------------|---------------|----------------|--|

|   |  |  |              |              |             |               |  |
|---|--|--|--------------|--------------|-------------|---------------|--|
| <b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b> |  |  | <b>21,08</b> | <b>17,68</b> | <b>71,4</b> | <b>525,28</b> |  |
|---|--|--|--------------|--------------|-------------|---------------|--|

|  |  |  |              |              |               |                |  |
|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| <b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b> |  |  | <b>6,737</b> | <b>7,576</b> | <b>34,242</b> | <b>215,771</b> |  |
|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|

|   |  |  |               |               |               |                |  |
|---|--|--|---------------|---------------|---------------|----------------|--|
| <b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b> |  |  | <b>12,912</b> | <b>12,027</b> | <b>54,276</b> | <b>374,604</b> |  |
|---|--|--|---------------|---------------|---------------|----------------|--|

|  |  |  |               |               |               |                |  |
|--|--|--|---------------|---------------|---------------|----------------|--|
| <b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b> |  |  | <b>7,9653</b> | <b>11,058</b> | <b>47,051</b> | <b>321,743</b> |  |
|--|--|--|---------------|---------------|---------------|----------------|--|