



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 1							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
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	
Итого за завтрак:		596	17,52	19,87	114,13	615,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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	
Итого за завтрак:		627	19,62	22,85	121,31	711,44	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	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	138,62	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		
Неделя 1							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
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 (Сыр Российский, масло сл. ржаной.) 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	
Итого за завтрак:		596	17,52	19,87	114,13	615,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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 маслом (Сыр Российский, масло сл. Хлеб ржаной.) 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	
Итого за завтрак:		627	19,62	22,85	121,31	711,44	
Возрастная категория: 7-11 лет							
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 ржаной	31	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Гематоген	янв.40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		716	26,97	37,02	89,21	797,93	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя ролитон, 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	232,51	246
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	210	4,74	5,75	28,93	186,52	676
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	
	Гематоген	янв.40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		838	30,86	42,3	103,08	846,61	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			44,49	56,89	203,34	1413,43	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,48	65,15	224,39	1558,05	
День 2							
Завтрак	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.)	170	3,5	5,06	22,78	150,72	371
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
	Пюре фруктовое	1/125	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		612	18,89	29,02	72,53	499,49	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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.)	180	3,71	5,36	24,12	129,59	371
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	31	1,98	0,36	11,88	58,68	

	Пюре фруктовое	1/125	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		636	20,3	30,66	77,7	520,46	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	10/200/15	4,66	5,81	14,57	129,17	165/998
	Стрипсы из индейки с маслом (филе индейки, свиннина, сухари панир., яйцо куриное, соль йод., масло слив.) 90/5	95	17,95	17,44	9,32	266,04	1073
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йодир)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	31	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Яблоко свежее	153	0,6	0,6	14,6	66,16	
Итого за обед:		864	29,24	29,34	92,47	756,22	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	20/250/15	5,9	7,36	18,45	163,62	165/998
	Стрипсы из индейки с маслом (филе индейки, свиннина, сухари панир., яйцо куриное, соль йод., масло слив.) 90/10	100	18,32	22,34	9,57	291,02	1073
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йодир)	180	4,37	5,08	38,72	216,64	552
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Яблоко свежее	135	0,54	0,54	13,23	59,94	
Итого за обед:		930	31,32	35,71	95,08	809,29	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			29,24	29,34	92,47	756,22	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,62	66,37	172,78	1329,75	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеница Боярская с изюмом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,26	16,05	38,38	316,98	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб ржаной) 28/33	61	6,51	4,63	21,8	144,94	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	190	1,73	1,59	12,56	71,43	986

	Пюре фруктовое	1/125	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		556	16,1	22,47	91,74	613,55	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеница Боярская с изюмом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	210	8,47	18,72	44,77	391,48	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб ржаной) 28/33	61	6,51	4,63	21,8	144,94	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	190	1,73	1,59	12,56	71,43	986
	Пюре фруктовое	1/125	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		586	17,31	25,14	98,13	688,05	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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.) 100/9	109	14,15	21,35	12,58	308,25	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 витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		850	32,08	34,04	93,15	795,74	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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.) 100/9	109	14,15	21,35	12,58	308,25	983
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., вода, масло сл., соль йодир.)	190	6,85	5,14	40,28	234,89	307
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669

	Хлеб ржаной	26	1,71	0,31	10,29	50,85	
Итого за обед:		951	35,1	36,1	101,96	861,85	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			48,18	56,51	184,89	1409,29	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,41	61,24	200,09	1549,9	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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 без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Яблоко свежее	143	0,57	0,57	14,01	63,49	
Итого за завтрак:		567	27,04	18,04	72,99	562,55	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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 без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Яблоко свежее	161	0,64	0,64	15,77	71,48	
Итого за завтрак:		531	28,38	19,01	77,22	593,61	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	170	3,24	4,4	25,27	153,73	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	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	-
Итого за обед:		845	25,61	26,36	83,22	672,71	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	25/250/10	4,91	8,24	8,98	129,74	197/998
	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук, яйцо йод., соль, масло сл.)	100/10	16,12	14,34	6,25	218,52	256
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	
	Сок фруктовый в п/у.	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед:		995	1,45	0,26	8,71	733,86	-
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			52,65	44,4	156,21	1235,26	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			29,83	19,27	85,93	1327,47	
День 5							
Неделя 2							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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.)	180/8	7,27	7,01	35,93	235,87	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничн.)	25/31	6,4	4,55	21,42	132,22	868
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		659	18,82	20,56	79,97	558,57	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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.)	220/10	8,21	7,91	40,56	266,31	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничн.)	26/28	6,16	4,38	20,65	146,78	868
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066

	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		699	3,51	7,53	22,53	603,57	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	25/200	4,63	6,26	5,46	96,67	8/998
	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.)	150	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,65	
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
Итого за обед:		820	28,97	24,64	106,68	735,34	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	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.)	180	4,37	5,72	43,56	243,72	552
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
Итого за обед:		913	30,34	31,27	113,33	833,03	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			47,79	45,2	186,65	1293,91	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			33,85	38,8	135,86	1436,6	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	7,9	37,74	209,56	53
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб ржан..)	29/10/35	9,67	16,45	17,96	208,65	868
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
Итого за завтрак:		599	21,03	26,48	99,23	607,54	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	230/10	7,06	8,15	38,87	257,05	53
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб ржан..)	31/10/35	6,63	4,57	22,19	197,66	868
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
Итого за завтрак:		540	18,2	14,85	104,59	644,04	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок)	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	288,95	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	160	4,56	4,08	31,54	181,1	585
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		820	26,36	27,97	62,93	671,37	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	110	0,88	0,11	2,75	15,51	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	288,95	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	253,74	585
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	22	1,65	0,3	9,9	42,35	-
Итого за обед:		873	28,33	30,07	68,93	775,58	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			20,84	20,77	96,08	711,73	

Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			26,27	28,33	128,54	1012,2	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макаронны 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 ржаной	29	1,78	0,32	10,69	52,81	
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		549	16,23	11,46	96,2	552,91	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макаронны 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 ржаной	28	1,78	0,32	10,69	52,81	
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		598	19,04	13,83	105,35	622,06	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш мясной, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/200	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 без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	133	0,63	0,63	15,39	69,71	-

Итого за обед:		817	25,67	26,6	58,47	575,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш мясной, лапша домашняя, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/250	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 без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663а
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	149	0,67	0,67	16,46	74,59	-
Итого за обед:		933	30,65	32,14	66,71	678,76	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			0,63	0,63	48,19	225,71	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			30,65	32,46	77,4	731,57	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин)	200	23,75	11,13	54,27	402,23	187
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	180	1,2	1,31	1,99	24,02	603
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	7,92	39,12	
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
Итого за завтрак:		525	29,27	13,98	104,18	624,37	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин)	215	25,48	12,24	56,69	453,45	187
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-

Итого за завтрак:		565	31,49	14,95	108,73	688,04		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982	
	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200/10	4,2	6,77	11,19	122,52	165/998	
	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	90	12,54	15,67	13,16	209,83	225/370	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632	
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669	
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81		
Итого за обед:		807	26,37	27,68	93,66	674,66	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982	
	Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	4,56	7,36	12,17	153,18	165/998	
	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	90/10	100	12,54	16,67	14,16	221,81	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632	
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669	
	Хлеб ржаной	23	1,51	0,27	9,1	44,98		
Итого за обед:		888	28,96	14,95	108,23	791,15	-	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			1,65	0,3	9,9	153,18		
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			33,16	21,72	119,42	913,67		
День 10								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	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	193,78	995
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	2,86	4,2	23,3	185,64	371	
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667	
	Хлеб ржаной	21	1,32	0,54	7,92	39,12		

Итого за завтрак:	552	22,06	18,41	37,45	447,56	
Возрастная категория: 12 лет и старше						

Завтрак	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.)100/10	110	17,01	13,42	1,28	195,94	995
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	200	3,91	5,66	25,46	237,45	371
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	
Итого за завтрак:	583	23,47	19,53	42,76	517,17		

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гренками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод., гренки) 10/200/15	225	4,76	5,83	16,95	141,26	167/998
	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	90	6,68	9,36	8,57	159,22	18
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	229,45	307
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, сахар, лимонная к-та, вода)	200	0,1	0,43	11,98	52,19	902
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	
	Мандарин	127	1,04	0,26	9,75	45,5	
Итого за обед:	815	19,52	20,23	88,16	672,61		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гренками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод., гренки) 15/230/15	260	5,62	6,89	20,03	164,58	167/998
	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	100	6,68	9,36	8,57	214,22	18
	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 без сахара (изюм, сахар, лимонная к-та, вода)	200	0,1	0,43	11,98	52,19	902
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-

Мандарин	135	1,09	0,27	10,2	47,6	
Итого за обед:	920	22,36	22,67	103,08	774,75	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		19,52	20,23	88,16	711,73	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		51,32	37,62	211,31	1565,9	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		8,08	8,148	36,675	238,929	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		16,86	17,929	57,496	463,263	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		9,71	11,845	44,663	396,802	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		23,66222222	20,713	70,128	644,136	