



«Утверждаю»  
 Генеральный директор  
 МКП «Городской комбинат  
 Школьного питания»  
 Шакирова А.М.

**Меню приготовляемых 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 (понедельник)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/7	8,1	9,3	40	277	515
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,7	0,37	18,87	92,5	-
	Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,8	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>584</b>	<b>11,36</b>	<b>10,09</b>	<b>91,89</b>	<b>509,3</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,2	11,5	40	297	515
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшен. йодир.)	10/40	3	7,65	20,5	166	778
	Груша	145	0,58	0,4	14,9	68,1	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>625</b>	<b>11,78</b>	<b>19,55</b>	<b>94</b>	<b>605,1</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Закуска порционная (огурцы свежие)		60	0,42	0,06	1,14	6,6	982

<b>Обед</b>	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/200	3,5	5,21	10,7	104	694/998
	Сосиски молочные отварные (сосиски молочные)	100	10,6	21,7	0,37	239,8	636
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>769</b>	<b>24,51</b>	<b>32,18</b>	<b>87,7</b>	<b>721,4</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/250	4	6,2	13,4	126	694/998
	Сосиски молочные отварные (сосиски молочные)	100	10,6	21,7	0,37	239,8	636
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>886</b>	<b>26,35</b>	<b>34,11</b>	<b>98,05</b>	<b>781,8</b>		
<b>День 2 (вторник)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир.)	70	8,54	6,69	9,94	134,1	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>518</b>	<b>16,4</b>	<b>13,07</b>	<b>67,65</b>	<b>461,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир.)	85	10,37	8,12	12,07	162,9	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	371
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	95	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>578</b>	<b>19,37</b>	<b>15,45</b>	<b>77,82</b>	<b>536,9</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125	157/998
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная)	90	13,74	14,34	12,78	235	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,15	0,42	21,42	105	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>767</b>	<b>30,07</b>	<b>24,11</b>	<b>115,47</b>	<b>805</b>	
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
		Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24
Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)		5/250	6,4	6	17,9	152	157/998

<b>Обед</b>	Котлета мясная (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	15,27	15,9	14,2	261	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>885</b>	<b>33,19</b>	<b>27,43</b>	<b>122,39</b>	<b>875,6</b>		
<b>День 3 (среда)</b>							

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 35/55	90	10,2	12,6	3,33	168	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Кисель детский «Валитек» (концентрат киселя, вода)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	95	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>688</b>	<b>18,37</b>	<b>17,25</b>	<b>96,46</b>	<b>621</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 35/55	100	13,34	14,8	3,3	199,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	585
	Кисель детский «Валитек» (концентрат киселя, вода)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>710</b>	<b>21,69</b>	<b>20,1</b>	<b>98,2</b>	<b>667</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
------------------------------------	----	------	------	------	-----	-----

<b>Обед</b>	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/200	3,2	3,2	14,4	99,9	698/998	
	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной) 70/20	90	10,8	11,9	11,1	195	1023	
	масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,2	0,43	21,9	107,5	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>768</b>	<b>24,38</b>	<b>20,48</b>	<b>98,04</b>	<b>680,01</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982	
	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	3,7	3,7	18	121	698/998	
	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной) 80/30	110	12,46	13,87	13,14	227	1023	
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,72	0,5	25,46	125	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>925</b>	<b>28,24</b>	<b>23,96</b>	<b>111,9</b>	<b>782,01</b>		
	<b>Полдник</b>	Кекс Фараон	70	3,5	20,3	35	329	
		Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
<b>День 4 (четверг)</b>								
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/5	6,49	6,26	41,95	250,2	623	
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/22	6,29	6,12	11,22	127,8	868	

<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	70/20	11,7	7,8	27,4	227,9	183
	напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>517</b>	<b>26,18</b>	<b>21,88</b>	<b>97,17</b>	<b>695,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/5	7,21	6,61	46,61	274	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	21/40	7,8	6,5	20,4	176,4	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	90/20	14,7	9,6	32	274,2	183
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>576</b>	<b>31,41</b>	<b>24,41</b>	<b>115,61</b>	<b>814,1</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	5/200	4,2	4,1	11,4	100	144/998
	Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир., соус белый основной) 60/30	90	7,48	6,8	9,5	129,8	1021
	Рис припущенный (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	150	3,5	4	35,4	192,4	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	43	2,89	0,38	19,73	96,7	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,27	65,8		
<b>Итого за обед:</b>		<b>845</b>	<b>20,66</b>	<b>16,22</b>	<b>110,2</b>	<b>681,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

<b>Обед</b>	Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	5/250	4,9	4,9	14,25	121	144/998	
	Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир., соус белый основной) 85/20	105	10,47	8,87	12,75	172	1021	
	Рис припущенный (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	180	4,2	4,8	42,4	231	552	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,05	0,02	9,1	37	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,37	0,45	22,95	112,5	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-	
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,27	65,8	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>950</b>	<b>25,53</b>	<b>19,96</b>	<b>126,52</b>	<b>798,7</b>		
	<b>День 5 (пятница)</b>							
	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Сосиски молочные отварные с соусом (сосиска молочная, соус красный основной)	50/20	5,5	11,6	1,3	132	636/370	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307	
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432	
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,3	0,31	15,81	77,5	-	
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	65,8	-	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>595</b>	<b>13,66</b>	<b>16,39</b>	<b>72,63</b>	<b>518,3</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Завтрак</b>	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	982	
	Сосиски молочные отварные с соусом (сосиска молочная, соус красный основной)	50/20	5,5	11,6	1,3	132	636/370	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307	
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	180/4	0,2	0,04	12,4	50,8	432	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-	
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	65,8	-	

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>574</b>	<b>15,33</b>	<b>19,25</b>	<b>70,32</b>	<b>522</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2,8	5	6,6	83
	Запеканка мясная с рисом и овощами с соусом (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир., соус кр. осн) 70/30	100	13,2	15,9	13,5	251
<b>Обед</b>	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для питания Витошка)	200	0	0	18,6	74
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39
<b>Итого за обед:</b>		<b>775</b>	<b>24,7</b>	<b>26,21</b>	<b>93,3</b>	<b>693,4</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	3,1	6	8,2	100
	Запеканка мясная с рисом и овощами с соусом (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир., соус кр. осн) 70/30	100	13,2	15,9	13,5	251
<b>Обед</b>	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для питания Витошка)	200	0	0	18,6	74
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,37	0,45	22,95	112,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4
<b>Итого за обед:</b>		<b>875</b>	<b>26,35</b>	<b>28,21</b>	<b>102,85</b>	<b>779,9</b>
<b>День 6 (суббота)</b>						



Возрастная категория: 7-11 лет									
<b>Завтрак</b>	Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	2/75	17,76	19,2	20,6	326,3	230		
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-		
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	-		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>20,06</b>	<b>19,52</b>	<b>69</b>	<b>529,3</b>			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
<b>Завтрак</b>	Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	3/75	27,64	29,5	32,7	505	230		
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-		
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	-		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>29,94</b>	<b>29,82</b>	<b>81,1</b>	<b>708</b>			
Возрастная категория: 7-11 лет									
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	65	0,65	0,13	2,4	15,6	982		
	Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж., картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)	5/250	3,6	3,8	15,3	110,8	581/998		
	Шницель мясной с соусом (говядина, хлеб, соль йодир., сухари панир., масло растит., соус красный основной) 70/30	100	10,9	12,2	11,7	201,1	29/370		
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,7	36,4	203,2	552		
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-		
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-			
<b>Итого за обед:</b>		<b>830</b>	<b>25,28</b>	<b>23,04</b>	<b>100,25</b>	<b>698,7</b>			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Закуска порционная (помидоры свежие)		100	1,1	0,2	3,8	24	982		

	Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж., картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)	5/250	3,64	3,88	15,31	110	581
<b>Обед</b>	Шницель мясной с соусом (говядина, хлеб, соль йодир., сухари панир., масло растит., соус красный основной) 70/30	100	10,9	12,2	11,7	201,1	29/370
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,78	6,33	48,56	271	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,44	0,46	23,46	115	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>921</b>	<b>27,39</b>	<b>24,88</b>	<b>116,88</b>	<b>789,1</b>	
<b>День 7 (понедельник)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Закуска порционная (сыр Российский)	15	3,48	4,4	0	54,6	982
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	150/3	5,16	4,4	26,96	168,1	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,94	0,26	13,26	65	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>634</b>	<b>18,08</b>	<b>14,9</b>	<b>73,87</b>	<b>509,9</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (сыр Российский)	20	4,64	5,87	0	72,8	982
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	200/5	6,8	6,5	35,9	230	898

Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986	
Хлеб пшеничный йодированный	21	1,57	0,21	10,71	52,5	-	
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>686</b>	<b>20,51</b>	<b>18,42</b>	<b>80,26</b>	<b>577,5</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/200	2,8	5	12,6	107,4	1000
	Котлета Незайка с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн. соль йодир., соус красный основной)70/20	90	9,6	15,79	8,17	213,2	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	145	0,58	0,58	14,4	69	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>845</b>	<b>22,03</b>	<b>26,03</b>	<b>99,33</b>	<b>740,1</b>	
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
	<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	10/250	4,61	7,17	15,76	146,1
Котлета Незайка с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн. соль йодир., соус красный основной)80/20		100	10,95	17,94	9,17	241,9	225/370
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)		180	6,3	4,7	39,2	225	307
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)		200	0,05	0,02	9,1	37	663
Хлеб пшеничный йодированный		39	2,95	0,39	19,89	97,5	-
Хлеб ржаной		30	2,97	0,54	17,82	59	-
Яблоко свежее		150	0,6	0,6	14,7	71	-

Итого за обед:		959	28,43	31,36	125,64	877,5
<b>День 8 (вторник)</b>						
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5
	Биточки рыбные с маслом (минтай), хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, масло слив.)	75/7	9,2	12,2	10,7	190
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20	132
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>518</b>	<b>15,31</b>	<b>17,04</b>	<b>68,61</b>	<b>491,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6
	Биточки рыбные с маслом (минтай), хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, масло слив.)	90/3	11	10,78	12,82	192,3
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,07	0,41	20,91	102,5
<b>Итого за</b>	<b>574</b>	<b>18,16</b>	<b>16,57</b>	<b>77,52</b>	<b>533,4</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4
	Рассольник Домашний с фаршем(говядина, капуста белокач., лук репч., огурцы консерв., масло растит., соль йодир., картофель, морковь)	5/200	3,1	5,1	11,4	105
	Сосиски молочные отварные с соусом красным основным (сосиски молочные отварные, соус красный основной)	100/30	10,9	22,8	2,1	258
						982
						626
						371
						1014
						-
						982
						626
						371
						1014
						-
						982
						149/998
						636/370

Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,21	5,35	35,9	224	632
Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>799</b>	<b>27,15</b>	<b>34,05</b>	<b>87,96</b>	<b>771,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
Рассольник Домашний с фаршем(говядина, капуста белокоч., лук репч., огурцы консерв., масло растит., соль йодир., картофель, морковь)	5/250	3,6	6,1	14,3	127	149/998
Сосиски молочные отварные с соусом красным основным (сосиски молочные отварные, соус красный основной)	100/30	10,9	22,8	2,1	258	636/370
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632
Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>919</b>	<b>29,68</b>	<b>36,18</b>	<b>99,48</b>	<b>848,6</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
Закуска порционная (сыр Российский)	13	3,01	3,83	0	47,3	982
Каша молочная Ульбка с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	150/5	5,3	6,6	29,5	198,7	53
Творожно-банановая запеканка со стученным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко гущ.)	100/30	17,5	7,8	35	281,3	1013
Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>528</b>	<b>29,61</b>	<b>19,98</b>	<b>81,97</b>	<b>630,3</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (сыр Российский)	16	3,36	4,72	0	57,6	982
	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	180/5	6,3	7,2	35,3	232,6	53
	Творожно-банановая запеканка со стуженым молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко стущ.)	100/30	17,5	7,8	35	281,3	1013
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,45	0,46	23,4	115	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>577</b>	<b>32,31</b>	<b>21,88</b>	<b>110,3</b>	<b>776</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар.изделия, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	5/200	3,5	3,2	15,1	103,6	983/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, соус красный основной)/60/30	90	7,61	17,44	10,3	228,6	1023
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,48	203,2	552
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>895</b>	<b>25,12</b>	<b>32,618</b>	<b>116,66</b>	<b>845,01</b>	
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						

<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар. изделия, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/250	5,4	4,8	18,9	141,3	893/998	
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшеничный, сахар ланировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, соус красный основной) 65/35	100	10,21	11,6	11,3	191	1023	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,32	5,73	43,73	243,8	552	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,6	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,7	67,5	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>987</b>	<b>30,11</b>	<b>29,298</b>	<b>127,11</b>	<b>878,2</b>		
	<b>День 10 (четверг)</b>							
	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)	70	13,5	15,3	5,84	216	209	
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72,5	-	
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>649</b>	<b>26,82</b>	<b>25,91</b>	<b>71,83</b>	<b>633</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Завтрак</b>	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., масло слив.)	80/5	15,5	21,1	6,7	279,8	209	
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	12,6	50	-	

	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>685</b>	<b>29,15</b>	<b>32,42</b>	<b>77</b>	<b>711,8</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Солянка по-домашнему(сосиски молочн., колбаса п/к, говядина, картофель, т.паста, масло слив., лук репч., огурцы консерв.)	15/200	3,4	5,9	6,1	91,7	145
<b>Обед</b>	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)(45/45)	90	12,9	14	2,73	176	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Кисель детский «Валитек» (концентрат киселя, вода)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>25,88</b>	<b>24,8</b>	<b>94,39</b>	<b>675,6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Солянка по-домашнему (сосиски молочн., колбаса п/к, говядина, картофель, т.паста, масло слив., лук репч., огурцы консерв.)	15/250	3,7	6,4	7,6	103	145
<b>Обед</b>	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)(40/60)	100	11,69	12,46	3,61	173,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	585
	Кисель детский «Валитек» (концентрат киселя, вода)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,45	0,46	23,4	115	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>921</b>	<b>27,02</b>	<b>24,68</b>	<b>109,61</b>	<b>776,4</b>	
<b>День 1(пятница)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	12	982



	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив)	50/5	5,54	15,57	0,26	163,5	636
<b>Завтрак</b>	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	150	3,33	10,99	25,91	215,9	293
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,437	0,09	25,59	104,9	435
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,37	0,45	22,95	112,5	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>13,227</b>	<b>27,2</b>	<b>76,61</b>	<b>608,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,71	0,13	2,47	15,6	982
<b>Завтрак</b>	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив)	50/5	5,54	15,57	0,26	163,5	636
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	180	4	13,1	31,09	259,1	293
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,437	0,09	25,59	104,9	435
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,37	0,45	22,95	112,5	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>14,057</b>	<b>29,34</b>	<b>82,36</b>	<b>655,6</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	4,2	6,16	6,63	98,8	197/998
	Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир., соус белый основной)80/20	100	9,86	8,39	12,04	163,2	1021
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/л, масло .сл)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,45	0,46	23,4	115	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-	

<b>Итого за обед:</b>		<b>796</b>	<b>23,54</b>	<b>19,93</b>	<b>99,05</b>	<b>674</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	3,1	6	8,2	100
	Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир., соус белый основной)90/20	110	11,08	9,35	13,46	182,3
<b>Обед</b>	Пюре картофельное(картофель, молоко т/л, масло сл)	200	4,08	5,91	26,73	176,4
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,07	24	99
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,46	0,6	30,55	150
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4
<b>Итого за обед:</b>		<b>955</b>	<b>25,97</b>	<b>22,39</b>	<b>116,64</b>	<b>778,1</b>
<b>День 12(суббота)</b>						
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко 3,2%,соль йодир, масло слив.)	150/5	14,86	20,86	2,7	258
<b>Завтрак</b>	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,2	0	20,2	91
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>18,86</b>	<b>22,61</b>	<b>40,37</b>	<b>453</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко 3,2%,соль йодир., масло слив.)	180/10	17,87	27,93	3,29	336,1
<b>Завтрак</b>	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,8	0,25	12,75	62
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,2	0	20,2	91
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>615</b>	<b>21,42</b>	<b>29,63</b>	<b>38,41</b>	<b>518,1</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						

<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125	157/998	
	Биточки мясные с соусом (говядина, хлеб пш., сухарь панир, масло раст., соус красный основной) 60/30	90	7,61	17,44	10,3	228,6	1023	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,21	5,35	35,9	224	632	
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-	
	Яблоко свежее	130	0,52	0,53	12,93	62	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>25,36</b>	<b>28,88</b>	<b>105,75</b>	<b>791,2</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/250	6,4	6	17,9	152	157/998
Биточки мясные с соусом (говядина, хлеб пш., сухарь панир, масло раст., соус красный основной) 70/30		100	8,84	20,16	11,7	263,7	1023	
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)		180	9,8	6,4	43	269,6	632	
Чай с сахаром(чай, сахар-песок)		200	0,05	0,02	9,1	37	663	
Хлеб пшеничный йодированный		30	3,75	0,5	25,5	125	-	
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,6	-	
Яблоко свежее		130	0,52	0,53	12,93	62	-	
<b>Итого за</b>		<b>915</b>	<b>30,68</b>	<b>33,85</b>	<b>128,05</b>	<b>948,9</b>		
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>								
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>				<b>24,89</b>	<b>25,71233</b>	<b>100,675</b>	<b>731,41</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			<b>22,0939167</b>	<b>23,07</b>	<b>83,575</b>	<b>635,4583333</b>		
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>			<b>28,245</b>	<b>28,02567</b>	<b>115,426667</b>	<b>826,2341667</b>		