

«Согласовано»

Директор

*А. Сергеев*

"26" апреля 2021 г.



«Утверждаю»  
Генеральный директор  
МКП «Городской комбинат  
Школьного питания»  
*Шарова 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 |             |
|--|--|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|  |  |           | Белки            | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| <b>Неделя 1</b>                              |  |           |                  |              |              |                         |             |
| <b>День 1 (понедельник)</b>                  |  |           |                  |              |              |                         |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |           |                  |              |              |                         |             |
| Завтрак                                      | Яйцо вареное   | 1 шт.     | 3,7              | 4,04         | 0,25         | 56                      | 776         |
|  | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)   | 13/25     | 5,35             | 4,67         | 12,75        | 117                     | 868         |
|  | Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) | 150/5     | 5,8              | 7,5          | 25,9         | 195,1                   | 898         |
|  | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)  | 200       | 1,8              | 1,6          | 13,2         | 75,2                    | 986         |
|  | Сок фруктовый в потребительской упаковке   | 1/200     | 1                | 0,2          | 20,2         | 91                      |             |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  |           | <b>17,65</b>     | <b>18,01</b> | <b>72,3</b>  | <b>534,3</b>            |             |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |           |                  |              |              |                         |             |
| Завтрак                                      | Яйцо вареное   | 1 шт.     | 3,7              | 4,04         | 0,25         | 56                      | 776         |
|  | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)   | 18/37     | 6,95             | 5,68         | 18,87        | 158                     | 868         |
|  | Крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)  | 180/7     | 7,08             | 9,7          | 31,1         | 241                     | 898         |
|  | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)  | 200       | 1,8              | 1,6          | 13,2         | 75,2                    | 986         |
|  | Сок фруктовый в потребительской упаковке   | 1/200     | 1                | 0,2          | 20,2         | 91                      |             |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  |           | <b>20,53</b>     | <b>21,22</b> | <b>83,62</b> | <b>621,2</b>            |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |           |                  |              |              |                         |             |

| Возрастная категория: 7-11 лет  |  |  |              |              |               |              |       |      |  |  |
|---|--|--|--------------|--------------|---------------|--------------|-------|------|--|--|
| <b>Обед</b>   | Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.) | 10/200   | 2,73         | 5,86         | 7,98          | 95,6         | 1005  |      |  |  |
|   | Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной) 60/30                | 90   | 9,49         | 10,6         | 10,3          | 175          | 1023  |      |  |  |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)   | 150  | 5,3          | 3,93         | 32,73         | 187,5        | 307   |      |  |  |
|   | 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           | -     |      |  |  |
|   | Яблоко свежее  | 130  | 0,52         | 0,52         | 12,74         | 61,1         | -     |      |  |  |
|   | <b>Итого за обед:</b>  | <b>834</b>   | <b>22,32</b> | <b>21,59</b> | <b>100,03</b> | <b>689,2</b> |       |      |  |  |
|   | Возрастная категория: 12 лет и старше  |  |              |              |               |              |       |      |  |  |
|   | <b>Обед</b>  | Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.) | 10/250       | 3,11         | 6,64          | 9,97         | 112,2 | 1005 |  |  |
| Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной) 75/30 |  | 105  | 11,7         | 13,07        | 12,43         | 214,2        | 1023  |      |  |  |
| Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)                            |  | 180  | 6,36         | 4,71         | 39,28         | 225          | 307   |      |  |  |
| Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)   |  | 200/4  | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 56           | 432   |      |  |  |
| Хлеб пшеничный йодированный   |  | 45   | 3,37         | 0,45         | 22,9          | 112,5        | -     |      |  |  |
| Хлеб ржаной   |  | 20   | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 39           | -     |      |  |  |
| Яблоко свежее   |  | 140  | 0,56         | 0,56         | 13,7          | 65,8         | -     |      |  |  |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>954</b>   | <b>27,13</b> | <b>25,81</b> | <b>119,26</b> | <b>824,7</b> |       |      |  |  |
| День 2 (вторник)  |  |  |              |              |               |              |       |      |  |  |
| Возрастная категория: 7-11 лет  |  |  |              |              |               |              |       |      |  |  |
| Сосиски молочные отварные с маслом (сосиска молочная, масло слив.)                                  |  | 50/7   | 5,55         | 17,02        | 0,29          | 176,7        | 636   |      |  |  |



|  |   |              |              |              |              |              |      |
|--|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------|
| <b>Завтрак</b>                               | Гарнир Забава (крупа гречн., рис, масло сл., соль йодир)  | 150          | 5,54         | 4,5          | 34,61        | 201          | 310  |
|  | Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)  | 200          | 0,02         | 0            | 29,1         | 116,7        | 437  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 40           | 3            | 0,4          | 20,4         | 100          | -    |
|  | Молоко питьевое в потребительской упаковке  | 1/200        | 5,8          | 6,4          | 9,4          | 120          | -    |
|  | <b>Итого за завтрак:</b>  | <b>647</b>   | <b>19,91</b> | <b>28,32</b> | <b>93,8</b>  | <b>714,4</b> |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |              |              |              |              |              |      |
| <b>Завтрак</b>                               | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 40           | 0,44         | 0,08         | 1,52         | 9,6          | 982  |
|  | Сосиски молочные отварные (сосиска молочная)  | 100          | 11           | 23,9         | 0,4          | 261          | 636  |
|  | Гарнир Забава (крупа гречн., рис, масло сл., соль йодир)  | 180          | 6,6          | 5,4          | 41,5         | 241          | 310  |
|  | Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)  | 200          | 0,02         | 0            | 29,1         | 116,7        | 437  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 37           | 2,77         | 0,37         | 18,87        | 92,5         |      |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     | <b>557</b>  | <b>20,83</b> | <b>29,75</b> | <b>91,39</b> | <b>720,8</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  |
|  | Суп картофельный с перловой крупой и рыбными консервами (картофель, крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., соль йодир., консервы рыбные)        | 10/200       | 3,38         | 4,61         | 14,86        | 114,5        | 522  |
|  | Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсл. соль йодир., соус красный основной) 60/30 | 90           | 8,33         | 14,01        | 7,77         | 190,5        | 1025 |
|  | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 150          | 3            | 4,4          | 20           | 132,3        | 371  |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200          | 0,05         | 0,02         | 9,1          | 37           | 663  |
| Хлеб пшеничный йодированный                  | 55  | 4,11         | 0,55         | 27,98        | 137,5        | -            |      |
| Хлеб ржаной                                  | 30  | 1,98         | 0,36         | 11,88        | 58,5         | -            |      |
| <b>Итого за обед:</b>                        | <b>770</b>  | <b>21,27</b> | <b>24,01</b> | <b>92,73</b> | <b>676,9</b> |              |      |

| Возрастная категория: 12 лет и старше |  |            |              |              |               |              |  |  |      |
|---------------------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--|--|------|
|                                       | Закуска порционная (огурцы свежие)   | 100        | 0,7          | 0,1          | 1,9           | 11           |  |  | 982  |
|                                       | Суп картофельный с перловой крупой и рыбными консервами (картофель, крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., соль йодир., консервы рыбные)       | 10/250     | 3,89         | 5,12         | 18,5          | 136,2        |  |  | 522  |
| <b>Обед</b>                           | Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло поде. соль йдир., соус красный основной) 70/30 | 100        | 9,68         | 16,16        | 8,76          | 219,3        |  |  | 1025 |
|                                       | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)  | 180        | 3,6          | 5,3          | 24            | 158,3        |  |  | 371  |
|                                       | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 180        | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 37           |  |  | 663  |
|                                       | Хлеб пшеничный йодированный  | 62         | 4,63         | 0,62         | 31,54         | 155          |  |  | -    |
|                                       | Хлеб ржаной  | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 58,5         |  |  | -    |
| <b>Итого за обед:</b>                 |  | <b>890</b> | <b>24,53</b> | <b>27,68</b> | <b>105,68</b> | <b>775,3</b> |  |  |      |
| <b>День 3 (среда)</b>                 |  |            |              |              |               |              |  |  |      |
| Возрастная категория: 7-11 лет        |  |            |              |              |               |              |  |  |      |
|                                       | Сыр порциями   | 15         | 3,48         | 4,42         | 0             | 54,6         |  |  | 982  |
|                                       | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)  | 150/5      | 5,4          | 5,7          | 34,9          | 213          |  |  | 623  |
| <b>Завтрак</b>                        | Запеканка из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)                      | 100/20     | 21,2         | 8,7          | 26            | 267          |  |  | 342  |
|                                       | Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)   | 200        | 1,7          | 1,76         | 16,6          | 89           |  |  | 987  |
|                                       | Хлеб пшеничный йодированный  | 23         | 1,72         | 0,23         | 11,7          | 57,5         |  |  |      |
| <b>Итого за завтрак:</b>              |  | <b>513</b> | <b>33,5</b>  | <b>20,81</b> | <b>89,2</b>   | <b>681,1</b> |  |  |      |
| Возрастная категория: 12 лет и старше |  |            |              |              |               |              |  |  |      |
|                                       | Сыр порциями   | 10         | 2,32         | 2,95         | 0             | 36,4         |  |  | 982  |



|  |   |              |              |              |              |              |         |
|--|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------|
| <b>Завтрак</b>                               | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)                               | 180/5        | 6,5          | 6,9          | 41,9         | 256          | 623     |
|  | Запеканка из творога со стуженным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.) | 140/20       | 29,1         | 11,6         | 32           | 348,7        | 342     |
|  | Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)  | 200          | 1,7          | 1,76         | 16,6         | 89           | 987     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 44           | 3,29         | 0,44         | 22,3         | 110          |         |
|  | <b>Итого за завтрак:</b>  | <b>599</b>   | <b>42,91</b> | <b>23,65</b> | <b>112,8</b> | <b>840,1</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |              |              |              |              |              |         |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 60           | 0,6          | 0,12         | 2,28         | 14,4         | 982     |
|  | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 5/200        | 2,9          | 4,7          | 10,2         | 95,6         | 165/998 |
|  | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 40/50   | 90           | 12,31        | 18,1         | 5,1          | 233,2        | 551     |
|  | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)  | 150          | 4,48         | 4,43         | 19,54        | 136          | 676     |
|  | Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, лимон. Кислота)  | 200          | 0,98         | 0,65         | 22,9         | 96           | 669     |
|  | 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>825</b>  | <b>26,25</b> | <b>28,76</b> | <b>92,3</b>  | <b>714,2</b> |              |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |              |              |              |              |              |         |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 100          | 1,1          | 0,2          | 3,8          | 24           | 982     |
|  | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 5/250        | 3,3          | 5,6          | 12,7         | 115,7        | 165/998 |
|  | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 40/60   | 100          | 12,5         | 21,2         | 6            | 265,6        | 551     |

|  |            |              |              |               |              |     |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 180        | 5,3          | 5,3          | 23,4          | 163,2        | 676 |
| Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, лимон. Кислота)       | 200        | 0,98         | 0,65         | 22,9          | 96           | 669 |
| 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>915</b> | <b>28,16</b> | <b>33,71</b> | <b>101,08</b> | <b>803,5</b> |     |
| <b>День 4 (четверг)</b>  |            |              |              |               |              |     |

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |            |             |              |              |              |     |
|--|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| Котлеты мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)            | 60         | 9,1         | 9,5          | 8,52         | 156,8        | 29  |
| Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.) | 130        | 4,59        | 3,4          | 28,3         | 162          | 307 |
| Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)                                  | 200/4      | 0,05        | 0,02         | 9,1          | 56           | 432 |
| Хлеб пшеничный йодированный  | 20         | 1,5         | 0,2          | 10,2         | 50           | -   |
| Груша  | 140        | 0,56        | 0,42         | 14,42        | 65,8         |     |
| <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>554</b> | <b>15,8</b> | <b>13,54</b> | <b>70,54</b> | <b>490,6</b> |     |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |            |              |              |              |              |     |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| Котлеты мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)            | 60         | 9,1          | 9,5          | 8,52         | 156,8        | 29  |
| Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.) | 150        | 5,3          | 3,93         | 32,7         | 187,5        | 307 |
| Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)                                  | 200/4      | 0,05         | 0,02         | 9,1          | 56           | 432 |
| Хлеб пшеничный йодированный  | 20         | 1,5          | 0,2          | 10,2         | 50           | -   |
| Груша  | 140        | 0,56         | 0,42         | 14,42        | 65,8         |     |
| <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>574</b> | <b>16,51</b> | <b>14,07</b> | <b>74,94</b> | <b>516,1</b> |     |

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|   |       |      |      |      |       |     |
|---|-------|------|------|------|-------|-----|
| Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина) | 5/200 | 5,46 | 5,08 | 14,3 | 125,1 | 157 |
|---|-------|------|------|------|-------|-----|



|  |   |              |              |              |               |              |      |
|--|---|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------|
| <b>Обед</b>                                  | Биточки рыбные с соусом (минтай, хлеб пшеничный, сахар панировочный, масло подсолнечное, соус белый основной) 60/30 | 90           | 7,48         | 6,85         | 9,53          | 129,7        | 1021 |
|  | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)  | 150          | 3,6          | 4,7          | 36,4          | 203          | 552  |
|  | 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           | 3,43         | 0,46         | 23,3          | 115          | -    |
|  | Хлеб ржаной   | 20           | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39           | -    |
|  | Яблоко  | 135          | 0,54         | 0,54         | 13,2          | 63,4         |      |
|  | <b>Итого за обед:</b>   | <b>846</b>   | <b>22,4</b>  | <b>17,94</b> | <b>128,65</b> | <b>774,2</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        | 6,47         | 6,07         | 17,9          | 152,4        | 157  |
|  | Биточки рыбные с соусом (минтай, хлеб пшеничный, сахар панировочный, масло подсолнечное, соус белый основной) 80/30 | 110          | 9,92         | 8,76         | 12,3          | 168,1        | 1021 |
|  | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)  | 180          | 4,3          | 5,7          | 43,7          | 243,8        | 552  |
|  | 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   | 56           | 4,17         | 0,56         | 28,3          | 140          | -    |
|  | Хлеб ржаной   | 30           | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 59           | -    |
|  | Яблоко  | 140          | 0,56         | 0,56         | 13,72         | 65,8         |      |
| <b>Итого за обед:</b>                        | <b>931</b>  | <b>27,97</b> | <b>22,08</b> | <b>151,8</b> | <b>928,1</b>  |              |      |
| <b>День 5 (пятница)</b>                      |   |              |              |              |               |              |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |              |              |              |               |              |      |
| Закуска порционная (огурцы свежие)           |   | 40           | 0,26         | 0,04         | 0,76          | 4,4          | 982  |

|  |  |              |              |              |              |       |         |
|--|--|--------------|--------------|--------------|--------------|-------|---------|
| <b>Завтрак</b>                               | Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.,)   | 80           | 11,05        | 12,9         | 9,3          | 197   | 251a    |
|  | Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)   | 150          | 3            | 4,4          | 20           | 132   | 371     |
|  | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)  | 200          | 0,38         | 0,13         | 18,2         | 75    | 591     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 30           | 2,25         | 0,3          | 15,3         | 75    | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     | <b>500</b>   | <b>16,94</b> | <b>17,77</b> | <b>63,56</b> | <b>483,4</b> |       |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |              |              |              |              |       |         |
| <b>Завтрак</b>                               | Закуска порционная (огурцы свежие)   | 60           | 0,42         | 0,06         | 1,17         | 6,6   | 982     |
|  | Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.,)   | 80           | 11,05        | 12,9         | 9,3          | 197   | 251a    |
|  | Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)   | 180          | 3,6          | 5,3          | 24           | 158   | 371     |
|  | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)  | 200          | 0,38         | 0,13         | 18,2         | 75    | 591     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     | <b>560</b>   | <b>18,45</b> | <b>18,79</b> | <b>73,07</b> | <b>536,6</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 |
|  | Фрикадельки из говядины с соусом красным основным (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир., соус красный основной) 65/25 | 90           | 9,7          | 12,8         | 10,3         | 196,2 | 1028    |
|  | Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло слив., т.ласта)  | 150          | 4,37         | 15,39        | 29,5         | 269,7 | 309     |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 200          | 0,05         | 0,02         | 9,1          | 37    | 663     |
| <b>Итого за обед:</b>                        | <b>46</b>  | <b>3,43</b>  | <b>0,46</b>  | <b>23,3</b>  | <b>115</b>   |       |         |



|  |   |            |              |              |               |              |         |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
|  | Хлеб ржаной   | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,8          | 59           | -       |
|  | Молоко питьевое в потребительской упаковке  | 1/200      | 5,8          | 6,4          | 9,4           | 120          | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | <b>861</b> | <b>28,83</b> | <b>38,63</b> | <b>108,5</b>  | <b>900,5</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 |
|  | Фрикадельки из говядины с соусом красным основным (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир.) 75/25 | 100        | 11,16        | 14,7         | 11,7          | 224,1        | 1028    |
|  | Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло слив., т.паста)   | 180        | 5,24         | 18,09        | 34,9          | 323,7        | 30,9    |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200        | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 37           | 663     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 45         | 3,37         | 0,45         | 22,9          | 112,5        |         |
|  | 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>940</b> | <b>33</b>    | <b>44,82</b> | <b>118,78</b> | <b>997,6</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |              |              |               |              |         |
| <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> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |               |              |         |
| <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>   |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |              |              |               |              |
|  | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 60         | 0,6          | 0,12         | 2,22          | 14,4         |
|  | Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.) | 5/200      | 3,19         | 3,33         | 12,24         | 91,7         |
| <b>Обед</b>                                  | Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., масло раст., соль йодир.)  | 90         | 13,74        | 14,3         | 12,78         | 235,2        |
|  | Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)  | 150        | 3,59         | 4,26         | 35,6          | 195          |
|  | Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислоты)   | 180        | 0,01         | 0            | 26,1          | 105          |
|  | 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>735</b> | <b>25,36</b> | <b>22,67</b> | <b>116,12</b> | <b>755,3</b> |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |               |              |
|  | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 100        | 1,1          | 0,2          | 3,8           | 24           |
|  | 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          |
| <b>Обед</b>                                  | Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., масло раст., соль йодир.)  | 100        | 15,2         | 15,94        | 14,2          | 261          |
|  | Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)  | 180        | 4,31         | 5,11         | 42,79         | 234,5        |
|  | Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислоты)   | 180        | 0,01         | 0            | 26,1          | 105          |
|  | 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>865</b> | <b>28,49</b> | <b>25,79</b> | <b>129,38</b> | <b>848,5</b> |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |              |              |               |              |
| <b>День 7 (вторник)</b>                      |  |            |              |              |               |              |



|  |   |            |              |              |              |              |      |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------|
|  | Яйцо вареное  | 1 шт       | 3,7          | 4,04         | 0,25         | 56           | 776  |
|  | Сыр порциями  | 10         | 2,32         | 2,95         | 0            | 36,4         | 982  |
| <b>Завтрак</b>                               | Каша молочная гречневая с маслом (кр. гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)                        | 150/6      | 6,53         | 7,55         | 26,85        | 201,5        | 515  |
|  | Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)  | 200        | 1,74         | 1,76         | 16,6         | 89           | 987  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 43         | 3,22         | 0,43         | 21,93        | 107,5        | -    |
|  | Молоко питьевое в потребительской упаковке  | 1/200      | 5,8          | 6,4          | 9,4          | 120          | -    |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>648</b> | <b>23,31</b> | <b>23,13</b> | <b>75,03</b> | <b>610,4</b> |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |              |              |      |
|  | Яйцо вареное  | 1 шт       | 3,7          | 4,04         | 0,25         | 56           | 776  |
|  | Сыр порциями  | 17         | 3,94         | 5,01         | 0            | 61,44        | 982  |
| <b>Завтрак</b>                               | Каша молочная гречневая с маслом (кр. гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)                        | 180/6      | 7,83         | 8,19         | 32,2         | 233,9        | 515  |
|  | Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)  | 200        | 1,81         | 1,67         | 13,22        | 75           | 986  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 39         | 2,92         | 0,39         | 19,89        | 97,5         | -    |
|  | Молоко питьевое в потребительской упаковке  | 1/200      | 5,8          | 6,4          | 9,4          | 120          | -    |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>681</b> | <b>26</b>    | <b>25,7</b>  | <b>74,96</b> | <b>643,8</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          | 5,06         | 12,6         | 107,4        | 1000 |
|  | Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пш., масло раст., сухарь панир., молоко 3,2%, соль йодир.) 70/20           | 90         | 10,55        | 10,34        | 7,52         | 165,4        | 1026 |
|  | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)  | 150        | 5,3          | 3,93         | 32,73        | 187,5        | 307  |
|  | 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           | -    |
| Сок фруктовый в потребительской упаковке   | 1/200       | 1            | 0,2          | 20,2          | 91           |      |
| <b>Итого за обед:</b>  | <b>899</b>  | <b>23,93</b> | <b>20,21</b> | <b>109,33</b> | <b>721,3</b> |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>   |             |              |              |               |              |      |
| Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.) | 15/250      | 6            | 8,2          | 15,7          | 161,8        | 1000 |
| Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пш., масло раст., сухарь панир., молоко 3,2%, соль йодир.) 85/20            | 105         | 12,78        | 12,4         | 8,88          | 198,3        | 1026 |
| Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)   | 180         | 6,36         | 4,71         | 39,28         | 225          | 307  |
| 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           | -    |
| Сок фруктовый в потребительской упаковке   | 1/200       | 1            | 0,2          | 20,2          | 91           |      |
| <b>Итого за обед:</b>  | <b>1004</b> | <b>30,42</b> | <b>26,19</b> | <b>120,34</b> | <b>846,1</b> |      |
| <b>День 8 (среда)</b>  |             |              |              |               |              |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>  |             |              |              |               |              |      |
| Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)   | 18/28       | 6,3          | 5,53         | 13,77         | 135,5        | 868  |
| Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)                          | 180/10      | 5,37         | 9,31         | 27,02         | 213,3        | 899  |
| Ватрушка «Королевская» (творог, сахар, масло слив., мука пшен., яйцо)  | 100         | 13,84        | 12,87        | 39,9          | 331          | 397  |
| Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 200         | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 37           | 663  |
| <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>536</b>  | <b>25,56</b> | <b>27,73</b> | <b>89,79</b>  | <b>716,8</b> |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>   |             |              |              |               |              |      |
| Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)   | 18/26       | 6,15         | 5,5          | 12,7          | 130,5        | 868  |
| Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)                          | 180/10      | 5,37         | 9,31         | 27,02         | 213,3        | 899  |



|  |  |              |              |               |               |              |     |
|--|--|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| <b>Завтрак</b>                               | Ватрушка «Королевская» (творог, сахар, масло слив., мука пшениц., яйцо)  | 130          | 17,38        | 15,01         | 51,9          | 412,4        | 397 |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 200          | 0,05         | 0,02          | 9,1           | 37           | 663 |
|  | <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>564</b>   | <b>28,95</b> | <b>29,84</b>  | <b>100,72</b> | <b>793,2</b> |     |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |              |              |               |               |              |     |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 60           | 0,42         | 0,06          | 1,14          | 6,6          | 982 |
|  | Рассольник Домашний с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.) | 5/200        | 3,1          | 5,1           | 11,5          | 105,2        | 149 |
|  | Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)                            | 30/150       | 12,72        | 23,01         | 39,5          | 416,3        | 523 |
|  | Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)  | 200          | 0,57         | 0,07          | 24            | 99,36        | 611 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 44           | 3            | 0,4           | 20,4          | 100          | -   |
|  | Хлеб ржаной  | 30           | 1,98         | 0,36          | 11,88         | 39           | -   |
| <b>Итого за обед:</b>                        | <b>719</b>   | <b>21,79</b> | <b>29</b>    | <b>108,42</b> | <b>766,46</b> |              |     |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |              |              |               |               |              |     |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 100          | 0,7          | 0,1           | 1,9           | 11           | 982 |
|  | Рассольник Домашний с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.) | 5/250        | 3,6          | 6,1           | 14,4          | 127,7        | 149 |
|  | Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)                            | 35/160       | 14,4         | 25,2          | 42,1          | 453,2        | 523 |
|  | Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)  | 200          | 0,57         | 0,07          | 24            | 99,36        | 611 |
|  | 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>805</b>   | <b>24,25</b> | <b>32,23</b> | <b>114,68</b> | <b>830,26</b> |              |     |

| День 9 (четверг)                             |   | Возрастная категория: 7-11 лет |              |              |              |       |         |  |  |  |  |
|--|---|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------|---------|--|--|--|--|
| <b>Завтрак</b>                               | Закуска порционная (икра кабачковая)  | 40                             | 0,76         | 3,56         | 3,08         | 47,6  | 984     |  |  |  |  |
|  | Биточки рыбные с маслом (минтай), хлеб пшеничный, сахар панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.)   | 70/10                          | 8,62         | 13,94        | 10,07        | 200,2 | 626     |  |  |  |  |
|  | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 150                            | 3,06         | 4,4          | 20,04        | 132   | 371     |  |  |  |  |
|  | Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)  | 200                            | 0            | 0            | 24           | 95    | 902     |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 36                             | 2,7          | 0,36         | 18,36        | 90    | -       |  |  |  |  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     | <b>506</b>  | <b>15,14</b>                   | <b>22,26</b> | <b>75,55</b> | <b>564,8</b> | -     |         |  |  |  |  |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |                                |              |              |              |       |         |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                               | Закуска порционная (икра кабачковая)  | 60                             | 1,14         | 5,34         | 4,62         | 71,4  | 984     |  |  |  |  |
|  | Биточки рыбные с маслом (минтай), хлеб пшеничный, сахар панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.)   | 80/10                          | 9,84         | 14,9         | 11,49        | 219,4 | 626     |  |  |  |  |
|  | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 180                            | 3,6          | 5,3          | 24,05        | 158   | 371     |  |  |  |  |
|  | Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)  | 200                            | 0,75         | 0            | 18           | 75    | 902     |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 29                             | 2,17         | 0,29         | 14,79        | 72,5  | -       |  |  |  |  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     | <b>559</b>  | <b>17,5</b>                    | <b>25,83</b> | <b>72,95</b> | <b>596,3</b> | -     |         |  |  |  |  |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |                                |              |              |              |       |         |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                                  | 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    | 197/998 |  |  |  |  |
|  | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 30/60   | 90                             | 8,9          | 10,2         | 3,6          | 142,5 | 550     |  |  |  |  |
|  | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)                                       | 150                            | 8,2          | 5,3          | 35,9         | 224   | 632     |  |  |  |  |



|  |   |            |              |              |               |               |         |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
|  | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)   | 180        | 0,34         | 0,12         | 16,38         | 68,05         | 591     |
|  | 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>875</b> | <b>30,27</b> | <b>27,68</b> | <b>99,06</b>  | <b>751,55</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |               |               |         |
|  | 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           | 99,9          | 197/998 |
|  | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)   | 100        | 10,36        | 11,69        | 3,91          | 162,3         | 550     |
|  | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)                                       | 180        | 9,8          | 6,4          | 43            | 269           | 632     |
|  | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)   | 180        | 0,34         | 0,12         | 16,38         | 68,05         | 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>965</b> | <b>33,63</b> | <b>31,27</b> | <b>108,07</b> | <b>833,25</b> |         |
|  | <b>День 10 (пятница)</b>  |            |              |              |               |               |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |              |              |               |               |         |
|  | Котлета Московская (говядина, лук репч., сухари панир., хлеб пшен., соль йодир., масло растит.)                       | 65         | 8,95         | 12,4         | 7,06          | 175,7         | 656     |
|  | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)  | 150        | 5,3          | 3,93         | 32,73         | 187,5         | 307     |
|  | Напиток из облепихи, протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)                                 | 200        | 0,26         | 1,18         | 19,82         | 91            | 904     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 27         | 2,02         | 0,27         | 13,77         | 67,5          | -       |
|  | Сок фруктовый в потребительской упаковке  | 1/200      | 0            | 0            | 24            | 91            | -       |
|  | <b>Итого за завтрак:</b>  | <b>662</b> | <b>16,53</b> | <b>17,78</b> | <b>97,38</b>  | <b>612,7</b>  |         |

| Возрастная категория: 12 лет и старше        |  |               |               |               |               |               |         |  |  |
|--|--|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------|--|--|
| <b>Завтрак</b>                               | Котлета Московская (говядина, лук репч., сухари панир., хлеб пшен., соль йодир., масло растит.)  | 80            | 11,02         | 15,27         | 8,69          | 216,3         | 656     |  |  |
|  | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)   | 180           | 6,36          | 4,71          | 39,2          | 225,05        | 307     |  |  |
|  | Напиток из облепихи, протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)  | 200           | 0,26          | 1,18          | 19,82         | 91            | 904     |  |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 45            | 3,37          | 0,45          | 22,95         | 112,5         | -       |  |  |
|  | Сок фруктовый в потребительской упаковке   | 1/200         | 0             | 0             | 24            | 91            | -       |  |  |
|  | <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>705</b>    | <b>21,01</b>  | <b>21,61</b>  | <b>114,66</b> | <b>735,85</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     |  |  |
|  | 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 Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, соус белый основной) 70/20 | 90            | 9,82          | 16,18         | 8,92          | 220,6         | 1029    |  |  |
|  | Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)  | 150           | 3,5           | 4,2           | 35,6          | 195           | 297     |  |  |
|  | Чай с медом (чай, мед)   | 200/20        | 0,342         | 0,047         | 14,65         | 60,4          | 693     |  |  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 36            | 2,69          | 0,36          | 18,36         | 90            | -       |  |  |
| Хлеб ржаной                                  | 20   | 1,98          | 0,36          | 11,88         | 39            | -             |         |  |  |
| <b>Итого за обед:</b>                        | <b>781</b>   | <b>24,152</b> | <b>26,207</b> | <b>104,85</b> | <b>736,6</b>  |               |         |  |  |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |               |               |               |               |               |         |  |  |
|  | Закуска порционная (огурцы свежие)   | 100           | 0,7           | 0,1           | 1,9           | 11            | 982     |  |  |
|  | 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 Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, соус белый основной) 70/30 | 100            | 9,88           | 16,51          | 9,26           | 225,1 | 1029 |
|  | Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)  | 180            | 4,3            | 5,1            | 42,7           | 234   | 297  |
|  | Чай с медом (чай, мед)   | 200/20         | 0,342          | 0,047          | 14,65          | 60,4  | 693  |
|  | 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>905</b>   | <b>25,852</b>  | <b>28,417</b>  | <b>113,59</b>  | <b>796,5</b>   |       |      |
| <b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>        |  | <b>20,44</b>   | <b>20,887</b>  | <b>79,615</b>  | <b>593,78</b>  |       |      |
| <b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>           |  | <b>24,6572</b> | <b>25,6697</b> | <b>105,999</b> | <b>748,621</b> |       |      |
| <b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b> |  | <b>24,263</b>  | <b>24,028</b>  | <b>88,021</b>  | <b>671,195</b> |       |      |
| <b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>    |  | <b>28,3432</b> | <b>29,7997</b> | <b>118,266</b> | <b>848,381</b> |       |      |