



«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	ккал	г	
Неделя 1								
День 1 (понедельник)								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, соус красный основной) 60/40	100	9,4	11	10,9	181	1023	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,7	36,4	203	552	
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014	
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,3	0,31	15,8	77,5		
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-	
Итого за завтрак:		681	16,3	16,21	101,9	626,5		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, соус красный основной) 75/20	95	11,6	12,7	11,8	208	1023	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,8	6,3	48,5	271	552	
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014	
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,6	0,48	24,4	120	-	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-	
Итого за завтрак:		743	21	19,68	123,5	764		

Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
Итого за завтрак:	743	21	19,68	123,5	764	
Возрастная категория: 7-11 лет						
Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, макар.изделия, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/200	4,9	4,3	15,1	119,4	983/998
Тефтели мясные I вариант в соусе (говядина, хлеб., лук репч., масло подсолн, мука пш., соль йодир., соус красный основн.) 50/50	100	7,1	10,6	9	161	193/370
Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3	4,4	20	132	371
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
Итого за обед:	920	20,37	20,16	101,72	679,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, макар.изделия, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	5/250	4	3,7	18,9	125,6	983/998
Тефтели мясные I вариант в соусе (говядина, хлеб., лук репч., масло подсолн, мука пш., соль йодир., соус красный основн.) 60/60	120	8,3	12,9	11,2	195,2	193/370
Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,6	5,3	24	158	371
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Хлеб пшеничный йодированный	49	3,6	0,49	24,9	122,5	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за обед:	1034	22,53	22,97	120,1	788,3	
Возрастная категория: 7-11 лет						
Йогурт вареное	1 шт	3,7	4,04	0,25	56	776

Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	982
Завтрак						
Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	150/7	6,5	7,6	26,8	202,6	515
Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
Хлеб пшеничный йодированный	41	3	0,41	20,9	102,5	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:	648	17,26	16,76	88,55	577,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Яйцо вареное	1 шт	3,7	4,04	0,25	56	776
Сыр порциями	17	3,94	5,01	0	61,4	982
Завтрак						
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	46	3,45	0,46	23,4	115	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:	689	20,73	19,37	93,07	632,3	
Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед						
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
Итого за обед:		899	23,93	20,21	109,33	721,3
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. пахта, чеснок, соль йодир.)	15/250	6	8,2	15,7	161,8
	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
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56
	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
Итого за обед:		1004	30,42	26,19	120,34	846,1
День 3 (среда)						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	18/28	6,3	5,53	13,77	135,5
	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	180/10	5,37	9,31	27,02	213,3
	Ватрушка «Королевская» (творог, сахар, масло слив., мука пшен., яйцо)	100	13,84	12,87	39,9	331
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37
Итого за завтрак:		536	25,56	27,73	89,79	716,8
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	18/26	6,15	5,5	12,7	130,5
	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	180/10	5,37	9,31	27,02	213,3
	Ватрушка «Королевская» (творог, сахар, масло слив., мука пшен., яйцо)	130	17,38	15,01	51,9	412,4

	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за завтрак:		564	28,95	29,84	100,72	793,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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	-
Итого за обед:		719	21,79	29	108,42	766,46	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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	-
Итого за обед:		805	24,25	32,23	114,68	830,26	
День 4(четверг)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (икра кабачковая)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	984

Завтрак	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	-
	Итого за завтрак:	506	15,14	22,26	75,55	564,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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	-
Итого за завтрак:	559	17,5	25,83	72,95	596,3		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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	-	

Итого за обед:		875	30,27	27,68	99,06	751,55	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капустой 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.)35/65	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	-
Итого за обед:	965	33,63	31,27	108,07	833,25		
День 5 (пятница)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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	-
Итого за завтрак:	662	16,53	17,78	97,38	612,7		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Котлета Московская (говядина, лук репч., сухари панир., хлеб пшен., соль йодир., масло растит.)	80	11,02	15,27	8,69	216,3	656

Завтрак	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	-
	Итого за завтрак:	705	21,01	21,61	114,66	735,85	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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 пшени., 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	-
Итого за обед:	781	24,152	26,207	104,85	736,6		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пшени., 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	-
Итого за обед:		905	25,852	28,417	113,59	796,5	
День 6 (суббота)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко 3,2%, соль йодир., масло слив.)	105/5	10,4	15,7	1,9	191	199
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.йодир.)	20/22	6,2	6,1	11,2	127,8	868
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,2	0	20,2	91	-
Итого за завтрак:		552	16,85	21,82	42,4	446,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Омлет натуральный (яйцо, молоко 3,2%, соль йодир.)	150	14,8	17,2	2,6	225	199
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.йодир.)	20/22	6,2	6,1	11,2	127,8	868
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,2	0	20,2	91	-
Итого за завтрак:		592	21,25	23,32	43,1	480,8	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный со свежими помидорами и фаршем (говядина, картофель, помидоры, лук репч., морковь, масло раст., соль йод., сметана)	5/200	2,69	5,26	7,71	89	792/998
	Шницель мясной с соусом (говядина, хлеб, сухари панир., соль йод., масло подсолн, соус красный основной) 50/40	90	7,9	9,4	9,4	154,9	1023
	Капуста тушеная (капуста белокоч., морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, соль йод., сахар-песок, мука пшен.)	150	3,39	5,12	13,85	115	657
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	180	0	0	18,6	66,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,4	-

Сок фруктовый в потребительской упаковке		1/200	0,2	0	20,2	91		
Итого за обед:		875	17,73	20,32	92,98	630,9		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Суп картофельный со свежими помидорами и фаршем (говядина, картофель, помидоры, лук репч., морковь, масло раст., соль йод., сметана)	5/250	3,01	6,31	9,64	107	792/998	
	Шницель мясной с соусом (говядина, хлеб, сухари панир., соль йод., масло подсолн, соус краешный основной) 60/40	100	9,4	11	10,9	181	1023	
	Капуста тушеная (капуста белокоч., морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, соль йод., сахар-песок, мука пшен.)	180	4	6,14	16,62	138,1	657	
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	180	0	0	18,6	66,6	1014	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75		
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	11,88	59,1	-	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,2	0	20,2	91		
	Итого за обед:	975	20,81	24,11	103,14	717,8		
	День 7 (понедельник)							
	Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузн., молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,4	5,7	34,9	213,3	623	
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.йодир.)	20/30	6,8	6,2	15,3	147,8	868	
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014	
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8		
	Итого за завтрак:	545	12,76	12,46	82,5	500,9		
Возрастная категория: 12 лет и старше								

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузн., молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	7,2	9,7	46,6	303,8	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.йодир.)	20/30	6,8	6,2	15,3	147,8	868
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Яблоко свежее	151	0,6	0,6	14,7	71	
	Итого за завтрак:	611	14,6	16,5	95,2	596,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	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	-
Итого за обед:	769	24,51	32,18	87,7	721,4		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:	889	26,35	34,11	98,05	787,8	
День 8 (вторник)						

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	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
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	180	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,8	0,25	12,7	62,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
	Итого за завтрак:	625	14,42	11,57	91,98	536,3	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Биточки рыбные с маслом (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.)	80/5	9,8	11,2	11,4	186,4	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	371
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	180	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	95	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
	Итого за завтрак:	683	17,27	17,08	104,08	648,1	

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	8/200	5,24	7	14,3	141,5	157
Суп картофельный с бобовыми, с полукопченой колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)						

Обед	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, соус красный основной)80/20	100	12,3	13,5	12,5	221	1023
	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	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Итого за обед:	778	28,36	25,25	114,17	802,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с бобовыми, с полукопченой колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	7/250	6,1	7,6	17,9	164,8	157
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, соус красный основной)80/20	100	12,3	13,5	12,5	221	1023
	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	29	2,1	0,29	14,9	72,5	-
Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-	
Итого за обед:	886	29,77	26,62	120,29	845,9		
День 9 (среда)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	982
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)40/60	100	11,6	12,4	3,6	173,4	550

Завтрак	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	585
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,8	0,25	12,75	62,5	-
Итого за завтрак:	555	19,23	17,63	70,9	523		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томаг паста, масло раст., соль йод.)50/50	100	11,6	12,4	3,6	173,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	585
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
Итого за завтрак:	573	20,14	17,78	76,28	551,9		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса п/к, картофель, огурцы солен., томат паста, лук репч., масло подсолн.)	10/200	2,65	4,65	6,15	77	145
	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сахар, м.раст., соль йодир, соус красный основной)70/20	90	10,8	11,9	11,1	195	1023
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислоты)	180	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
Итого за обед:	750	22,59	21,65	95,29	670,9		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982

Обед	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса п/к, картофель, огурцы солен., томат паста, лук репч., масло подсолн.)	10/250	2,8	5,2	7,6	89,1	145
	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной)70/30	100	10,9	12,2	11,7	201	1023
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислоты)	180	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Итого за обед:	890	24,74	23,56	105,9	740,2	
День 10 (четверг)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/5	7,3	7,4	36	241	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	23/28	7,4	7	14,2	153,7	868
	молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, стуженное молоко)	70/30	12,5	8,7	32,9	260,7	183
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
Итого за завтрак:	536	28,9	24,8	99,7	744,9		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/5	8,1	7,8	40	264	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	24/29	7,7	7,3	14,7	160	868
	молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, стуженное молоко)	90/30	15,4	10,4	37,6	307	183

Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987	
Итого за завтрак:	568	32,9	27,2	108,9	820,5		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,2	0,43	21,9	107,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,7	56,4	
	Итого за обед:	825	20,89	16,19	110,8	682,5	
	Возрастная категория: 12 лет и старше						
	Обед	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
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-песок)		200	0,05	0,02	9,1	37	663
Хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,4	20,4	100	-
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
Яблоко свежее		120	0,48	0,48	11,7	56,4	
Итого за обед:		930	25,08	19,83	122,4	776,8	
Возрастная категория: 7-11 лет							
День 11 (пятница)							

Завтрак	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	38	2,8	0,38	19,3	95	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	65,8	-
Итого за завтрак:	602	14,16	16,46	76,12	535,8		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр поршиями	12	2,7	3,5	0	43,6	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)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,2	60	-
Итого за завтрак:	630	16,91	20,62	75,52	582,4		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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
	Запеканка мясная с рисом и овощами с соусом (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир., соус кр. осн) 55/35	90	7,5	10	9,5	159	1020
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-	

Сок фруктовый в потребительской упаковке		1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за обед:		905	18,7	20,27	103,24	678,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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	197/998
	Запеканка мясная с рисом и овощами с соусом (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир., соус кр. осн) 60/40	100	8,2	11	10,5	174,8	1020
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,24	7,9	59	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке		1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за обед:		1005	20,24	23,14	109,8	757,8	
День 12 (суббота)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0	36,4	982
	Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	2/50	12,6	9,8	13,7	194	230
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,7	0,29	14,7	72,5	-
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:		539	19,15	14,44	54,57	422,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	3/50	18,9	14,7	20,6	291	230
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,3	1,3	1,9	25,2	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-

	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	-	
Итого за завтрак:		550	21,7	16,2	56,7	457,2		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982	
	Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяжь, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)	10/250	5	5	15,3	126,5	581/998	
	Шницель мясной с соусом (говядина, хлеб, соль йодир., сухари панир., масло растит., соус красный основной) 70/20	90	10,8	11,9	11	195	1023	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,7	36,4	203,2	552	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	32	0,8	0,32	16,32	80		
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Итого за обед:	812	22,89	22,42	102,28	695,1		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяжь, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)		5/250	3,64	3,88	15,31	110,8	581/998	
Шницель мясной с соусом (говядина, хлеб, соль йодир., сухари панир., масло растит., соус красный основной) 75/25		100	11,6	12,8	12	211,2	1023	
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)		180	4,3	5,7	43,7	243,8	552	
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)		200	0,05	0,02	9,1	37	663	
Хлеб пшеничный йодированный		40	3,04	0,4	20,4	100		
Хлеб ржаной		20	1,98	0,36	11,88	39	-	
Итого за обед:		895	25,71	23,36	116,19	765,8		
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет								
			18,38833333	18,45167	81,00333333	570,2416667		
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет								
			23,0151667	23,46142	102,486667	711,4341667		

Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	21,1633333	21,2525	88,7233333	638,2625
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	25,7818333	26,31725	112,7125	790,5425