

«Согласовано»

Директор _____

"20" ноября 2023 г.

«Утверждаю»

Генеральный директор
МКП «Городской комбинат
Школьного питания»

Шахова А.М.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 3 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр в индивидуальной упаковке | 18 | 1,37 | 2,98 | 0,88 | 35,82 | |
| | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/10 | 200 | 6,85 | 5,78 | 45,18 | 260,1 | 623 |
| | Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб ржан.) 14/30 | 44 | 2,71 | 6,74 | 18,07 | 143,8 | 778 |
| | Чай с молоком (чай, молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Десерт фруктовый | 1/100 | 0,6 | 0,2 | 19 | 80,2 | |
| Итого за завтрак: | | 562 | 12,89 | 17,11 | 85,27 | 546,61 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр в индивидуальной упаковке | 18 | 1,37 | 2,98 | 0,88 | 35,82 | |
| | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 240/10 | 250 | 8,56 | 7,22 | 56,47 | 325,12 | 623 |
| | Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб ржан.) 15/37 | 52 | 3,2 | 7,96 | 21,36 | 169,95 | 778 |
| | Чай с молоком (чай, молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Десерт фруктовый | 1/100 | 0,6 | 0,2 | 19 | 80,2 | |
| Итого за завтрак: | | 620 | 15,09 | 19,77 | 99,85 | 637,78 | - |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Обед | Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) | 20/200 | 5,19 | 8,54 | 10,24 | 138,62 | 694 |
| | Биточки рубленные из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель., лук репч., масло сл., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный) 80/30 | 110 | 17 | 10,95 | 9,9 | 206,15 | 973 |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.) | 160 | 3,88 | 5,08 | 38,72 | 216,64 | 552 |
| | Чай черный (чай, вода) | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Сок фруктовый в п/у | 1/125 | 0,88 | 0,25 | 14,25 | 62,77 | |
| Итого за обед: | | 845 | 29,12 | 25,22 | 85,02 | 684,19 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) | 30/250 | 6,6 | 10,87 | 13,04 | 176,43 | 694 |
| | Биточки рубленные из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель., лук репч., масло сл., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный) 80/30 | 110 | 17 | 10,95 | 9,9 | 206,15 | 973 |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.) | 190 | 4,61 | 6,04 | 45,98 | 257,26 | 552 |
| | Чай черный (чай, вода) | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | - |
| | Сок фруктовый в п/у. | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | - |
| Итого за обед: | | 1000 | 31,12 | 28,54 | 99,67 | 780,69 | - |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 42,01 | 42,33 | 170,29 | 1230,8 | |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 46,21 | 48,31 | 199,52 | 1418,47 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр порциями (сыр Российский) | 25 | 5,8 | 7,38 | 0 | 89,58 | |
| | каша молочная «дружба» с маслом (крупа рисовая, масло сливочное) 170/10 | 180 | 3,97 | 8,48 | 20,98 | 225,15 | 47 |
| | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко) | 200 | 1,51 | 1,13 | 3,53 | 30,33 | 1066 |
| | Хлеб ржаной | 26 | 1,72 | 0,31 | 10,3 | 56,86 | - |
| | Мандарин | 136 | 1,08 | 0,27 | 10,2 | 47,6 | |
| Итого за завтрак: | | 567 | 14,08 | 17,57 | 45,01 | 449,52 | |

| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
| Завтрак | Сыр порциями (сыр Российский) | 25 | 5,8 | 7,38 | 0 | 89,58 | |
| | Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рисовая, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 200/10 | 210 | 4,63 | 9,9 | 24,48 | 278,51 | 47 |
| | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко) | 200 | 1,51 | 1,13 | 3,53 | 30,33 | 1066 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 63,25 | - |
| | Мандарин | 145 | 1,11 | 0,28 | 10,43 | 54,65 | |
| Итого за завтрак: | | 610 | 15,03 | 19,05 | 50,32 | 516,32 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 70 | 0,77 | 0,14 | 2,66 | 14,98 | 982 |
| | Солянка Детская со сметаной (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат, паста, сметана) | 10/200/10 | 3,17 | 6,31 | 6,23 | 144,41 | 996 |
| | Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 50/50 | 100 | 14,09 | 14,04 | 1,3 | 212,92 | 1036 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) | 170 | 5,42 | 4,07 | 31,8 | 205,45 | 307 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С) | 200 | 0,68 | 9,85 | 0,02 | 41,72 | 669 |
| | Хлеб ржаной | 26 | 1,72 | 0,31 | 10,3 | 50,86 | - |
| Итого за обед: | | 786 | 25,85 | 34,72 | 52,31 | 670,34 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 110 | 1,21 | 0,22 | 4,18 | 23,54 | 982 |
| | Солянка Детская со сметаной (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат, паста, сметана) | 10/250/10 | 3,89 | 7,75 | 7,65 | 187,86 | 996 |
| | Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 50/50 | 100 | 14,09 | 14,04 | 1,3 | 212,92 | 1036 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) | 180 | 6,5 | 4,88 | 38,16 | 273,53 | 307 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С) | 180 | 0,51 | 9,42 | 0,01 | 39,72 | 669 |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | - |
| Итого за обед: | | 860 | 27,52 | 36,55 | 59,22 | 776,69 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 26,93 | 34,99 | 62,51 | 717,94 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 42,55 | 55,6 | 109,54 | 1293,01 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.) 180/10 | 190 | 17,67 | 22,55 | 3,64 | 328,28 | 199 |
| | Чай с лимоном без сахара (чай лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,94 | 663a |
| | Хлеб ржаной | 29 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 75,68 | - |
| | Пюре фруктовое | 1/125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | |
| Итого за завтрак: | | 548 | 19,87 | 22,96 | 29,41 | 460,9 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.) 200/9 | 209 | 18,6 | 23,75 | 3,84 | 389,45 | 199 |
| | Чай с лимоном без сахара (чай лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,94 | 663a |
| | Хлеб ржаной | 27 | 1,92 | 0,31 | 10,23 | 71,68 | - |
| | Пюре фруктовое | 1/125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | |
| Итого за завтрак | | 565 | 20,74 | 24,11 | 27,96 | 518,07 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,46 | 982 |
| | Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, горошек зел., масло сливочн., соль йодир.,) 10/200/15 | 10/200/15 | 6,89 | 6,43 | 13,7 | 180,19 | 127/998 |
| | Фрикадельки рыбные с маслом (филе горбуши, яйцо куриное, хлеб-батон, лук репчатый, соль йодир.,) 90/6 | 96 | 13,06 | 7,94 | 7,03 | 181,96 | 651 |
| | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.) | 180 | 2,86 | 4,2 | 23,3 | 185,64 | 371 |
| | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода) | 200 | 0,25 | 1,11 | 18,67 | 85,67 | 904 |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| Итого за обед: | | 791 | 25,52 | 20,1 | 76,08 | 700,6 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 982 |
| | Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, горошек зел., масло сливочн., соль йодир., масло растит, гренки) | 10/250/15 | 8,42 | 7,85 | 16,74 | 220,35 | 127/998 |
| | Фрикадельки рыбные (филе горбуши, яйцо куриное, хлеб-батон, лук репчатый, соль йодир) | 100 | 12,59 | 5,74 | 7,77 | 210,1 | 651 |
| | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.) | 190 | 3,62 | 5,14 | 40,28 | 201,81 | 371 |
| | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода) | 200 | 0,25 | 1,11 | 18,67 | 85,67 | 904 |
| | Хлеб ржаной | 21 | 1,52 | 0,28 | 9,11 | 44,99 | |
| Итого за обед: | | 886 | 27,2 | 20,22 | 95,07 | 777,02 | - |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 21,85 | 23,32 | 41,29 | 519,58 | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 47,94 | 44,33 | 123,03 | 1295,09 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Пудинг из творога с соусом шоколадным на МОЛОКЕ (творог, сметана, сахар-песок, ванилин, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., соус шоколадный на молоке) 155/25 | 180 | 23,12 | 16,19 | 40,69 | 400,95 | 183/988 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | - |
| | Сок фруктовый в п/у | 1/125 | 0,88 | 0,25 | 14,25 | 62,77 | |
| Итого за завтрак: | | 545 | 28 | 18,33 | 72,92 | 568,65 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Пудинг из творога с соусом шоколадным на МОЛОКЕ (творог, сметана, сахар-песок, ванилин, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., соус шоколадный на молоке) 165/35 | 200 | 25,69 | 17,99 | 45,21 | 445,5 | 183/988 |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Завтрак | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб ржаной | 31 | 2,04 | 0,37 | 12,27 | 60,63 | - |
| | Сок фруктовый в п/у | 1/125 | 0,88 | 0,25 | 14,25 | 62,77 | |
| Итого за завтрак: | | 556 | 29,97 | 20,02 | 73,87 | 595,59 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми и гречками (картофель, горох, морковь, лук репчатый, соль йодир., масло растит., гречка) | 200/15 | 5,18 | 5,62 | 20,42 | 152,98 | 1122 |
| | Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) | 55/210 | 22,81 | 34,33 | 49,39 | 487,73 | 523 |
| | Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон) | 200 | 0,21 | 0,03 | 3,23 | 19,39 | 667 |
| | Хлеб ржаной | 33 | 2,17 | 0,39 | 13,06 | 64,54 | - |
| | Сок фруктовый в п/у. | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | - |
| Итого за обед: | | 913 | 31,77 | 40,77 | 108,9 | 825,04 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми и гречками (картофель, горох, морковь, лук репчатый, соль йодир., масло растит., гречка) | 250/10 | 6,62 | 7,19 | 26,11 | 195,67 | 1122 |
| | Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) | 65/220 | 26,46 | 39,82 | 57,29 | 543,36 | 523 |
| | Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон) | 180 | 0,21 | 0,03 | 3,23 | 19,39 | 667 |
| | Хлеб ржаной | 26 | 1,85 | 0,34 | 11,09 | 54,77 | - |
| | Пюре фруктовое | 1/125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | |
| Итого за обед: | | 876 | 35,14 | 47,38 | 111,47 | 868,19 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 26,46 | 39,82 | 57,29 | 543,36 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 40,32 | 53 | 131,89 | 1021,17 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Зразы ленивые (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод.) | 90 | 11,57 | 18,17 | 14,32 | 177,05 | 1042 |
| | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 2,98 | 5,87 | 18,63 | 139,27 | 867 |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| Завтрак | Компот из изюма с вит С без сахара (изюм, витамин С) | 200 | 0,1 | 0,43 | 11,98 | 52,19 | 435 |
| | Хлеб ржаной | 23 | 1,85 | 0,34 | 11,09 | 54,77 | - |
| | Пюре фруктовое | 1/125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | |
| Итого за завтрак: | | 588 | 16,5 | 24,81 | 69,77 | 478,28 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Зразы ленивые (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод.) | 100 | 11,57 | 18,17 | 14,32 | 177,05 | 1042 |
| | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.) | 190 | 3,77 | 7,44 | 23,6 | 180,41 | 867 |
| | Компот из изюма с вит С без сахара (изюм, витамин С) | 200 | 0,1 | 0,43 | 11,98 | 52,19 | 435 |
| | Хлеб ржаной | 23 | 1,51 | 0,27 | 9,1 | 44,98 | - |
| | Сок фруктовый в п/у. | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | - |
| Итого за завтрак: | | 713 | 18,35 | 26,71 | 81,8 | 555,03 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота, соль йод.) | 10/200 | 4,43 | 4,7 | 10,38 | 95,56 | 144/998 |
| | Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/6 | 96 | 12,85 | 21,98 | 12,01 | 225,51 | 246 |
| | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.) | 150 | 6,2 | 4,74 | 37,98 | 202,36 | 632 |
| | Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота) | 200 | 0,99 | 0,06 | 18,36 | 57,3 | 669 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Гематоген | 1/40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | - |
| Итого за обед: | | 726 | 29,05 | 33,44 | 123,41 | 795,41 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота, соль йод.) | 20/230 | 5,27 | 5,59 | 12,35 | 120,9 | 144/998 |
| | Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/10 | 100 | 13,25 | 22,25 | 12,31 | 232,51 | 246 |
| | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.) | 180 | 7,43 | 5,68 | 45,57 | 263,23 | 632 |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| | Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота) | 180 | 0,99 | 0,06 | 18,36 | 57,3 | 669 |
| | Хлеб ржаной | 26 | 1,72 | 0,31 | 10,3 | 50,86 | - |
| | Гематоген | 1/40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | - |
| Итого за обед: | | 776 | 31,26 | 35,49 | 131,69 | 880,8 | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 45,55 | 58,25 | 193,18 | 1273,69 | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 49,61 | 62,2 | 213,49 | 1435,83 | |
| Неделя 4 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо перепелиное вареное (1 шт.) | 15 | 1,64 | 1,47 | 0,09 | 20,15 | 776 |
| | Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес., молоко 3.2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.) | 180/10 | 5,45 | 6,29 | 30 | 198,4 | 53 |
| | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб ржан.) 21/37 | 58 | 6,28 | 4,47 | 21,04 | 211,5 | 868 |
| | Чай с молоком (чай, молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Напиток овсяный в потребительской упаковке | 1/200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за завтрак: | | 663 | 16,73 | 20,04 | 72,27 | 596,74 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо перепелиное вареное (1 шт.) | 15 | 1,64 | 1,47 | 0,09 | 20,15 | 776 |
| | Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес., молоко 3.2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.) | 200/10 | 7,19 | 8,31 | 39,63 | 262,04 | 53 |
| | Бутерброд с сыром (сыр Российский хлеб ржан.) 25/41 | 66 | 7,06 | 5,31 | 22,27 | 238,07 | 868 |
| | Чай с молоком (чай, молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Напиток овсяный в потребительской упаковке | 1/200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за завтрак: | | 691 | 3,36 | 7,81 | 21,14 | 686,95 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционированная (помидоры свежие) | 65 | 0,72 | 0,13 | 2,47 | 13,91 | 982 |
| | Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки., крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 20/200 | 4,6 | 8,39 | 5,71 | 116,8 | 8 |
| | Биточки мясные с маслом (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., чеснок, масло подс. соль йодир., масло сливочное) | 98 | 13,1 | 24,5 | 12,13 | 318,36 | 225/370 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.) | 150 | 5,42 | 4,07 | 31,8 | 185,45 | 307 |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| | Чай с мёдом (чай, мёд) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 431 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | - |
| Итого за обед: | | 778 | 25,64 | 37,39 | 76,62 | 742,46 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционированная (помидоры свежие) | 75 | 0,83 | 0,17 | 2,85 | 16,05 | 982 |
| | Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 30/250 | 5,86 | 10,68 | 7,27 | 148,65 | 8/998 |
| | Биточки мясные с маслом (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., чеснок, масло подс. соль йодир., масло сливочное) | 100 | 13,44 | 24,74 | 13,13 | 328,91 | 225/370 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.) | 190 | 6,86 | 5,15 | 40,28 | 234,9 | 307 |
| | Чай с мёдом (чай, мёд) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 431 |
| | Хлеб ржаной | 32 | 1,91 | 0,35 | 11,48 | 56,72 | - |
| Итого за обед: | | 897 | 29,05 | 41,09 | 89,62 | 844,27 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 42,37 | 57,43 | 148,89 | 1339,2 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 32,41 | 48,9 | 110,76 | 1531,22 | |
| День 7 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин) | 210 | 23,1 | 12,1 | 55,4 | 421,2 | 187 |
| | Чай с молоком (чай, молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб ржаной | 26 | 1,79 | 0,31 | 10,2 | 51,34 | |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |
| Итого за завтрак: | | 677 | 27,65 | 14,22 | 90,54 | 599,63 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин) | 230 | 12,98 | 19,9 | 14,18 | 195,74 | 1055 |
| | Чай с молоком (чай, молоко, вода) | 200 | 7,08 | 5,65 | 45,7 | 214,73 | 632 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 0,99 | 0,06 | 18,36 | 41,3 | 669 |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 200 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | |
| Итого за завтрак: | | 755 | 22,37 | 25,85 | 86,16 | 490,89 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, яйцо) | 10/200 | 4,17 | 7,65 | 12,41 | 135,18 | 17 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
| Обед | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70 | 120 | 14,26 | 16,68 | 5,46 | 228,95 | 675 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 150 | 4,28 | 3,83 | 29,57 | 169,79 | 585 |
| | Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,94 | 663a |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 68,46 | |
| | Пюре фруктовое | 125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | |
| Итого за обед: | | 844 | 25,24 | 28,63 | 75,19 | 659,32 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|------|---|--------|-------|-------|-------|--------|------|
| Обед | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70 | 20/250 | 5,36 | 9,84 | 15,95 | 173,8 | 17 |
| | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70 | 120 | 14,26 | 16,68 | 5,46 | 228,95 | 675 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 200 | 6,21 | 6,21 | 38,4 | 226,28 | 585 |
| | Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай лимон) | 200/7 | 0,23 | 0,08 | 0,14 | 2,06 | 663a |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 68,46 | |
| | Пюре фруктовое | 125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| Итого за обед: | | 957 | 28,37 | 33,23 | 87,56 | 754,55 | |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--------------|-------------|--------------|---------------|--|
| Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 27,99 | 24,4 | 99,42 | 728,69 | |
|--|--|--|--------------|-------------|--------------|---------------|--|

| | | | | | | | |
|---|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 30,16 | 35,82 | 119,6 | 965,17 | |
|---|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--|

День 8

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|---------|--|-------|-------|------|-------|--------|----------|
| Завтрак | Закуска порционированная (огурцы свежие) | 40 | 0,32 | 0,05 | 0,77 | 5,64 | 982 |
| | Котлеты рубленые из курицы (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст.) | 90 | 16,06 | 7,21 | 15,62 | 190,82 | 1069/337 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 150 | 5,42 | 4,07 | 31,08 | 185,8 | 307 |
| | Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,96 | 663a |
| | Хлеб ржаной | 32 | 2,11 | 0,38 | 12,67 | 62,5 | - |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| Итого за завтрак: | | 516 | 24,13 | 11,76 | 60,28 | 446,72 | |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--|--|----|------|-----|------|------|-----|
| | Закуска порционированная (огурцы свежие) | 35 | 0,26 | 0,4 | 0,81 | 4,28 | 982 |
|--|--|----|------|-----|------|------|-----|

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Завтрак | Котлеты рубленные из курицы (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст.) | 100 | 17,52 | 7,77 | 17,04 | 218,17 | 1069/337 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, молоко оп.) | 180 | 6,5 | 4,88 | 38,16 | 232,53 | 307 |
| | Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,94 | 663a |
| | Хлеб ржаной | 32 | 2,11 | 0,38 | 12,67 | 62,5 | - |
| Итого за завтрак: | | 551 | 26,61 | 13,48 | 68,82 | 519,42 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.) | 20/200/10 | 4,45 | 4,54 | 6,84 | 125,98 | 1079 |
| | Печень по-строгановски (Печень говяжья, соус сметанный) 50/50 | 100 | 13,25 | 9,75 | 6,87 | 199,26 | 241 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 190 | 3,91 | 5,66 | 25,46 | 198,45 | 371 |
| | Сок фруктовый в п/у (1 шт) | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |
| | Хлеб ржаной | 19 | 1,25 | 0,23 | 7,52 | 57,16 | - |
| Итого за обед: | | 779 | 24,26 | 20,58 | 69,49 | 681,25 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.) | 30/250/10 | 5,62 | 5,72 | 8,62 | 148,41 | 1079 |
| | Печень по-строгановски (Печень говяжья, соус сметанный) 55/60 | 115 | 15,24 | 11,21 | 7,9 | 227,46 | 241 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 200 | 4,48 | 7,21 | 29,4 | 218,89 | 371 |
| | Сок фруктовый в п/у (1 шт) | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |
| | Хлеб ржаной | 31 | 2,04 | 0,37 | 9,21 | 83,26 | - |
| Итого за обед: | | 879 | 28,78 | 24,91 | 77,93 | 778,42 | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 0 | 0 | 60,28 | 446,72 | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 28,78 | 38,39 | 146,75 | 1297,84 | |
| День 9 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Сыр порциями (сыр Российский) | 34 | 7,89 | 10,03 | 0 | 121,82 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Завтрак | Каша молочная пшеничная с маслом (крупя пшено, молоко, масло сливочное, соль йодир., сахар-песок) 190/10 | 200 | 7,82 | 7,54 | 38,63 | 158,63 | 515 |
| | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко) | 200 | 1,51 | 1,13 | 3,53 | 30,33 | 1066 |
| | Хлеб ржаной | 32 | 2,1 | 0,39 | 9,28 | 85,9 | - |
| | Гематоген 1 шт | 40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | |
| Итого за завтрак: | | 506 | 21,92 | 20,69 | 84,24 | 552,68 | - |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|------|
| Завтрак | Сыр порциями (сыр Российский) | 36 | 8,35 | 10,9 | 0 | 128,98 | |
| | Каша молочная пшеничная с маслом (крупя пшено, молоко, масло сливочное, соль йодир., сахар-песок) 230/10 | 240 | 8,99 | 8,67 | 44,43 | 291,67 | 515 |
| | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко) | 200 | 1,51 | 1,13 | 3,53 | 30,33 | 1066 |
| | Хлеб ржаной | 44 | 3,14 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | - |
| | Гематоген 1 шт | 40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | |
| Итого за завтрак: | | 560 | 24,59 | 22,78 | 96,6 | 685,22 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|-----------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Обед | Закуска порционированная (огурцы свежие) | 80 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,46 | 982 |
| | Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана) | 20/200/10 | 5,26 | 4,24 | 19,8 | 138,38 | 698/998 |
| | Тефтели II вариант (говядина, крупя рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) | 90 | 13 | 19,43 | 7,95 | 275,67 | 209 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупя гречневая, масло слив., соль йодир.) | 150 | 4,28 | 3,83 | 29,57 | 169,79 | 585 |
| | Компот из изюма с вит С без сахара (сухофрукты, лимон, кислота, аскорб. кислота) | 200 | 0,57 | 0 | 9,57 | 43,08 | 611 |
| | Хлеб ржаной | 19 | 2,17 | 0,39 | 13,06 | 64,54 | |
| Итого за обед: | | 769 | 25,76 | 27,95 | 81,45 | 699,92 | - |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--|---|-----------|------|------|-------|--------|-----|
| | Закуска порционированная (огурцы свежие) | 80 | 0,64 | 0,08 | 2 | 11,28 | 982 |
| | Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана) | 30/220/10 | 6,16 | 8,9 | 12,48 | 154,64 | 165 |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| Обед | Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 100 | 100 | 9,21 | 12,4 | 11,5 | 193,63 | 18/337 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.) | 180 | 7,43 | 5,69 | 45,58 | 268,23 | 632 |
| | Компот из изюма с вит С без сахара (сухофрукты, лимон. кислота, аскорб. кислота) | 200 | 0,1 | 0,43 | 21,06 | 88,51 | 669 |
| | Хлеб ржаной | 27 | 1,78 | 0,31 | 9,9 | 59,81 | - |
| Итого за обед: | | 847 | 25,32 | 22,78 | 102,52 | 776,1 | - |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 46,18 | 41,27 | 153,73 | 552,68 | |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| День 10 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционированная (помидоры свежие) | 35 | 0,38 | 0,07 | 1,33 | 7,49 | 982 |
| | Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) | 90 | 12,54 | 15,67 | 13,16 | 209,83 | 225/370 |
| | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.) | 150 | 2,38 | 3,49 | 19,41 | 154,69 | 371 |
| | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок) | 200 | 0,25 | 1,11 | 18,67 | 85,67 | 904 |
| | Хлеб ржаной | 29 | 1,91 | 0,35 | 11,48 | 56,72 | |
| Итого за завтрак: | | 504 | 17,46 | 20,69 | 64,05 | 514,4 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------|
| Завтрак | Закуска порционированная (помидоры свежие) | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,56 | 982 |
| | Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 100 | 100 | 12,54 | 16,67 | 14,16 | 221,81 | 225/370 |
| | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.) | 180 | 2,86 | 4,2 | 23,3 | 185,64 | 371 |
| | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок) | 190 | 0,23 | 1,05 | 17,73 | 81,38 | 904 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,78 | 0,31 | 9,9 | 59,81 | - |
| Итого за завтрак: | | 550 | 17,85 | 22,31 | 66,61 | 557,2 | |

| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------------|---------------|---------------|----------------|---------|
| Обед | Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подсе., соль йод.) 10/200 | 210 | 4,78 | 8,13 | 12,76 | 143,34 | 167/998 |
| | Котлета Мечта (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит) | 90 | 14,16 | 10,51 | 8,33 | 177,55 | 1061 |
| | Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.) | 150 | 3,6 | 4,78 | 36,44 | 203,23 | 552 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.) | 200 | 0,57 | 0 | 9,57 | 43,08 | 611a |
| | Хлеб ржаной | 29 | 1,91 | 0,35 | 11,48 | 56,72 | |
| | Мандарин | 133 | 1,06 | 0,28 | 9,36 | 48,05 | |
| Итого за обед: | | 812 | 26,08 | 24,05 | 87,94 | 671,97 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подсе., соль йод.) 20/250 | 270 | 6,15 | 10,45 | 16,41 | 184,29 | 167/998 |
| | Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит) 90/10 | 100 | 13,95 | 14,95 | 9,69 | 227,46 | 1061 |
| | Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.) | 180 | 4,33 | 5,74 | 43,73 | 243,88 | 552 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.) | 200 | 0,57 | 0 | 9,57 | 43,08 | 611a |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | |
| | Мандарин | 119 | 0,98 | 0,24 | 8,98 | 41,7 | |
| Итого за обед: | | 889 | 27,3 | 31,62 | 96,3 | 779,53 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 26,08 | 24,05 | 87,94 | 728,69 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 27,3 | 31,62 | 96,3 | 779,53 | |
| Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет | | | 9,09 | 10,623 | 36,264 | 273,953 | |
| Среднее значение за период по обедам 7-11 лет | | | 18,844 | 21,558 | 56,396 | 484,766 | |
| Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше | | | 8,814 | 12,273 | 35,834 | 407,49 | |
| Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше | | | 25,89333333 | 26,58 | 76,6 | 645,807 | |

