

«Согласовано»

Директор _____

"09" января 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 2 (1 смена) | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, ягом, соль, вод., масло слив.) | 160 | 6,26 | 13,21 | 33,11 | 286,65 | 527 |
| | Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн.) | 14/30 | 2,71 | 6,74 | 18,08 | 133,81 | 778 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| | Молоко питьевое в п/у | 1/200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | - |
| Итого за завтрак: | | 604 | 16,79 | 28,02 | 73,81 | 615,65 | - |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | - |
| Итого за завтрак: | | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, ягом, соль, вод., масло слив.) | 200 | 8,07 | 17,83 | 42,64 | 363,31 | 527 |
| | Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн.) | дек.30 | 2,59 | 6,43 | 17,25 | 137,27 | 778 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок) | 180 | 1,64 | 1,5 | 11,9 | 67,67 | 986 |
| | Молоко питьевое в п/у | 1/200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | - |
| Итого за завтрак: | | 622 | 18,3 | 32,16 | 81,19 | 688,25 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |

«Согласовано»

Директор _____

"09" января 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 2 (1 смена) | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционированная (кукуруза консервированная) | 90 | 1.44 | 0.36 | 12.87 | 60.48 | 984 |
| | Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/20 | 110 | 11.48 | 18.8 | 10.23 | 256.03 | 246а |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 160 | 3.84 | 5.1 | 38.87 | 216.78 | 552 |
| | Чай черный (чай, вода) | 200 | 0.19 | 0.04 | 0.03 | 1.33 | 1009 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 28 | 2.1 | 0.28 | 14.28 | 68.04 | - |
| Итого за завтрак: | | 588 | 19.05 | 24.58 | 76.28 | 602.66 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Мармелад жележный | 30 | 0.03 | 0 | 23.82 | 95.4 | - |
| Итого за завтрак: | | 30 | 0.03 | 0 | 23.82 | 95.4 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционированная (кукуруза консервированная) | 100 | 1.6 | 0.4 | 14.3 | 67.2 | 984 |
| | Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/20 | 110 | 11.48 | 18.8 | 10.23 | 256.03 | 246а |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 190 | 4.57 | 6.06 | 46.16 | 257.43 | 552 |
| | Чай черный (чай, вода) | 200 | 0.19 | 0.04 | 0.03 | 1.33 | 1009 |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| | Хлеб пшеничный йодированный | 19 | 1.43 | 0.19 | 9.69 | 46.17 | - |
| Итого за завтрак: | | 619 | 19.27 | 25.49 | 80.41 | 628.16 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп-лапша домашняя с фрикаделькой мясной (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст. соль йодир.) | 20/250 | 6.37 | 10.49 | 12.57 | 170.13 | 694/1067 |
| | Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым(минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль.), 90/20 | 120 | 15.38 | 6.32 | 10.13 | 158.91 | 272a/979 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло растит, масло слив., соль йодир.) | 210 | 5.99 | 5.36 | 41.39 | 237.7 | 585 |
| | Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.) | 200 | 0.99 | 0.06 | 18.36 | 77.94 | 669 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 41 | 3.08 | 0.41 | 20.91 | 99.63 | - |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 78.24 | - |
| | Десерт фруктовый | 1/100 | 0.6 | 0.2 | 19 | 80.2 | |
| Итого за обед: | | 981 | 35.05 | 23.32 | 138.2 | 902.75 | |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет | | 618 | 19.08 | 24.58 | 100.1 | 698.06 | |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1600 | 54.32 | 48.81 | 218.61 | 1530.91 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт. | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 62.84 | 337 |
| | Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) | 150/7 | 5.16 | 6.52 | 26.9 | 186.9 | 898a |
| | Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский масло сл, хлеб пшен.Йод) 15/10/34 | 2/28/1900 | 7.61 | 12.94 | 14.14 | 203.47 | 893 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 0 | 0 | 9.08 | 36.32 | 663 |
| | Десерт фруктовый | 1/100 | 0.6 | 0.2 | 19 | 80.2 | |
| Итого за завтрак: | | 556 | 18.45 | 24.26 | 69.4 | 569.73 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 1.4 | 0.4 | 22.8 | 100.4 | |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Итого за завтрак: | | 200 | 1.4 | 0.4 | 22.8 | 100.4 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт. | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 62.84 | 337 |
| | Каша молочная ячневая с маслом (крупя ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) | 190/10 | 6.57 | 8.3 | 34.27 | 238 | 898a |
| | Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский масло сл, хлеб пшени. йод.) 15/10/30 | 55 | 7.09 | 12.06 | 13.19 | 189.68 | 893 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 0 | 0 | 9.08 | 36.32 | 663 |
| | Десерт фруктовый | 1/100 | 0.6 | 0.2 | 19 | 80.2 | |
| Итого за завтрак: | | 595 | 19.34 | 25.16 | 75.82 | 607.04 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционированная (помидоры свежие) | 100 | 1.1 | 0.2 | 3.8 | 21.4 | 982 |
| | Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсолн., соль йод.) | 30/250 | 5.32 | 7.54 | 17.34 | 158.48 | 167/9982 |
| | Гуляш из курицы (грудка куриная, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшени., соль йод.) 60/60 | 120 | 14.7 | 14.35 | 3.5 | 201.98 | 292 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупя гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 200 | 8.26 | 6.32 | 50.64 | 292.48 | 632 |
| | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С.) | 200 | 0.1 | 0.43 | 21.06 | 88.51 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 34 | 2.55 | 0.34 | 17.34 | 82.62 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 58.68 | |
| Итого за обед: | | 964 | 34.01 | 29.54 | 125.56 | 904.15 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет | | 756 | 19.85 | 24.66 | 92.2 | 670.13 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1559 | 53.35 | 54.7 | 201.38 | 1511.19 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив., соль йод.) 80/30 | 110 | 12.07 | 7.03 | 2.27 | 120.6 | 995 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 3.09 | 4.47 | 20.1 | 132.99 | 371 |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| Завтрак | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.) | 200 | 0 | 0 | 19.4 | 77.6 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 29 | 2.18 | 0.29 | 14.79 | 70.47 | - |
| | Яблоко свежее | 133 | 0.53 | 0.53 | 13.03 | 59.05 | - |
| Итого за завтрак: | | 622 | 17.87 | 12.32 | 69.59 | 460.71 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Мандарин | 138 | 1.1 | 0.28 | 10.35 | 48.3 | - |
| Итого за завтрак: | | 30 | 1.1 | 0.28 | 10.35 | 48.3 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 80/30 | 110 | 12.07 | 7.03 | 2.27 | 120.6 | 995 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 200 | 4.12 | 5.96 | 26.8 | 187.32 | 371 |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.) | 200 | 0 | 0 | 19.4 | 77.6 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2.63 | 0.35 | 17.85 | 85.05 | - |
| | Яблоко свежее | 140 | 0.56 | 0.56 | 13.72 | 62.16 | - |
| Итого за завтрак: | | 685 | 19.38 | 13.9 | 80.04 | 532.73 | |
| 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.) | 20/250 | 4.66 | 7.08 | 8.62 | 116.87 | 197/998 |
| | Фрикадельки Удинские с соусом красным основ (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соев) 75/30 | 105 | 13.88 | 11.76 | 7.06 | 189.6 | 1038 |
| | Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль) | 180 | 4.27 | 4.79 | 42.8 | 231.37 | 297 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон) | 200 | 0.21 | 0.07 | 13.13 | 53.99 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2.63 | 0.35 | 17.85 | 85.05 | - |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2.31 | 0.42 | 13.86 | 68.46 | - |
| | Мандарин | 158 | 1.26 | 0.32 | 11.85 | 55.3 | |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Итого за обед: | | 983 | 29.22 | 24.79 | 115.17 | 800.64 | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет | | 652 | 18.97 | 12.6 | 79.94 | 509.01 | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1668 | 48.6 | 10.89 | 195.21 | 1333.37 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Сыр Российский порциями | 20 | 4.64 | 5.3 | 0 | 69.66 | 982 |
| Завтрак | Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/30 | 105 | 13.65 | 20.4 | 8.35 | 261.6 | 209 |
| | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 160 | 3.62 | 4.38 | 22.05 | 131.11 | 676 |
| | Компот из изюма с вит С (изюм,сахар,аскорбиновая кислота, лимонная кислота) | 200 | 0.1 | 0.43 | 21.06 | 88.51 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 31 | 2.33 | 0.31 | 14.81 | 65.33 | - |
| Итого за завтрак: | | 516 | 19.7 | 25.52 | 66.27 | 616.21 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Яблоко свежее | 206 | 0.82 | 0.82 | 20.19 | 91.46 | - |
| Итого за завтрак: | | 206 | 0.82 | 0.82 | 20.19 | 91.46 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Сыр Российский порциями | 23 | 5.34 | 6.79 | 0 | 82.41 | 982 |
| Завтрак | Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/30 | 105 | 13.65 | 20.4 | 8.35 | 261.6 | 209 |
| | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 200 | 4.52 | 5.48 | 27.56 | 177.64 | 676 |
| | Компот из изюма с вит С (изюм,сахар,аскорбиновая кислота, лимонная кислота) | 200 | 0.1 | 0.43 | 21.06 | 88.51 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 29 | 2.18 | 0.29 | 14.79 | 70.47 | - |
| Итого за завтрак | | 557 | 20.45 | 26.6 | 71.76 | 680.63 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) | 15/250 | 5.26 | 9.66 | 15.66 | 170.58 | 17 |
| | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/50 | 100 | 15.18 | 21.6 | 5.54 | 277.28 | 551 |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Обед | Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода) | 180 | 4.72 | 5.27 | 26.23 | 171.23 | 843 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0.04 | 0 | 9.19 | 36.92 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.5 | 0.2 | 10.2 | 48.6 | - |
| | Хлеб ржаной | 14 | 0.92 | 0.17 | 5.54 | 27.38 | - |
| | Печенье «Байкальское» (печенье – кондит. цех) | 50 | 3.4 | 12.1 | 31.49 | 248.44 | 328 |
| Итого за обед: | | 833 | 31.02 | 49 | 103.85 | 980.43 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет | | 722 | 20.52 | 26.34 | 86.46 | 707.67 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1390 | 51.47 | 22.4 | 175.61 | 1661.06 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.) | 160 | 6.26 | 13.21 | 33.11 | 286.65 | 527 |
| | Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн.) | 14/30 | 2.71 | 6.74 | 18.08 | 133.81 | 778 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок) | 200 | 1.82 | 1.67 | 13.22 | 75.19 | 986 |
| | Молоко питьевое в п/у | 1/200 | 6 | 6.4 | 9.4 | 120 | - |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | 604 | 16.79 | 28.02 | 73.81 | 615.65 | - |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 1.4 | 0.4 | 22.8 | 100.4 | |
| Итого за завтрак: | | 200 | 1.4 | 0.4 | 22.8 | 100.4 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.) | 200 | 8.07 | 17.83 | 42.64 | 363.31 | 527 |
| | Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн.) | Dec-30 | 2.59 | 6.43 | 17.25 | 137.27 | 778 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок) | 180 | 1.64 | 1.5 | 11.9 | 67.67 | 986 |
| | Молоко питьевое в п/у | 1/200 | 6 | 6.4 | 9.4 | 120 | - |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Итого за завтрак: | | 622 | 18.3 | 32.16 | 81.19 | 688.25 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционированная (кукуруза консервированная) | 100 | 1.6 | 0.4 | 14.3 | 67.2 | 984 |
| | Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.) | 20/250 | 5.12 | 7.51 | 14.07 | 144.31 | 1000/998 |
| | Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30 | 120 | 13.36 | 21.62 | 13.62 | 302.5 | 1055 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) | 180 | 6.5 | 4.88 | 38.16 | 222.53 | 307 |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.) | 200 | 0 | 0 | 19.4 | 77.6 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 21 | 1.58 | 0.21 | 10.71 | 51.03 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 7.92 | 39.12 | - |
| Итого за обед: | | 911 | 29.48 | 34.86 | 118.18 | 904.29 | - |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет | | 804 | 18.19 | 28.42 | 96.61 | 716.05 | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1533 | 47.78 | 2.7 | 199.37 | 1592.54 | |
| Неделя 3 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, молоко, хлеб пш йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/20 | 100 | 13.61 | 13.28 | 13.1 | 226.36 | 225a/370 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 150 | 4.28 | 3.83 | 29.57 | 169.79 | 585 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 0 | 0 | 9.08 | 36.32 | 663 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 19 | 1.43 | 0.19 | 9.69 | 46.17 | - |
| | Банан | 215 | 1.94 | 0.65 | 27.09 | 121.91 | - |
| Итого за завтрак: | | 685 | 21.26 | 17.95 | 88.53 | 600.55 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Яблоко | 191 | 0.76 | 0.76 | 18.72 | 84.8 | - |
| Итого за завтрак: | | 191 | 0.76 | 0.76 | 18.72 | 84.8 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Завтрак | Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/30 | 110 | 14.97 | 14.61 | 14.41 | 249 | 225a/370 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 180 | 5.13 | 4.59 | 35.48 | 203.74 | 585 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 0 | 0 | 9.08 | 36.32 | 663 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.5 | 0.2 | 10.2 | 48.6 | - |
| | Банан | 238 | 2.14 | 0.71 | 29.99 | 134.95 | |
| Итого за завтрак: | | 748 | 23.74 | 20.11 | 99.16 | 672.61 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками мясными (фрикадельки мясные для супов, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 10/250 | 8.74 | 10.28 | 17.58 | 197.87 | 157/1067 |
| | Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) | 75/230 | 28.3 | 10.16 | 29.25 | 321.62 | 1006 |
| | Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка.) | 200 | 0 | 0 | 21.39 | 85.56 | 902 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 31 | 2.33 | 0.31 | 15.81 | 75.33 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 58.68 | - |
| | Яблоко | 174 | 0.7 | 0.7 | 17.05 | 77.26 | |
| Итого за обед: | | 1000 | 42.05 | 21.81 | 112.96 | 816.32 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет | | 876 | 22.02 | 18.71 | 107.25 | 685.35 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1748 | 65.79 | 41.92 | 212.12 | 1488.93 | |
| День 7 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшено, молоко, сахар, яблоко, соль йод., масло сл.) | 170/10 | 6.77 | 17.38 | 31.08 | 307.85 | 172 |
| | Сыр в индивидуальной упаковке | 1 шт | 1.37 | 2.98 | 0.88 | 35.82 | - |
| | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар) | 200 | 1.51 | 1.13 | 12.61 | 66.65 | 1066 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 27 | 2.03 | 0.27 | 13.77 | 65.61 | - |
| | Десерт фруктовый | 1/100 | 0.6 | 0.2 | 19 | 80.2 | |
| Итого за завтрак: | | 524 | 12.28 | 21.96 | 77.34 | 556.13 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Мармелад желейный | 30 | 0.03 | 0 | 23.82 | 95.4 | - |
| Итого за завтрак: | | 30 | 0.03 | 0 | 23.82 | 95.4 | |

| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| Завтрак | Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшено, молоко, сахар, яблоко, соль йод., масло сл.) | 200/10 | 7.9 | 20.28 | 36.26 | 359.16 | 172 |
| | Сыр в индивидуальной упаковке | 1 штг | 1.37 | 2.98 | 0.88 | 35.82 | - |
| | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар) | 200 | 1.51 | 1.13 | 12.61 | 66.65 | 1066 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 36 | 2.7 | 0.36 | 18.86 | 87.48 | - |
| | Десерт фруктовый | 1/100 | 0.6 | 0.2 | 19 | 80.2 | |
| Итого за завтрак: | | 564 | 14.08 | 24.95 | 87.61 | 629.31 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 100 | 1.1 | 0.2 | 3.8 | 21.4 | 982 |
| | Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) | 30/250 | 5.05 | 7.34 | 13.76 | 141.36 | 165/998 |
| | Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст., соус) 90/30 | 120 | 11.6 | 17.92 | 13.92 | 263.34 | 1042/370 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 180 | 7.43 | 5.69 | 45.58 | 263.23 | 632 |
| | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота) | 200 | 0.57 | 0 | 19.55 | 80.48 | 611a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.25 | 0.3 | 15.3 | 72.9 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 58.68 | - |
| Итого за обед: | | 910 | 29.98 | 31.81 | 123.79 | 901.39 | |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 594 | 16.06 | 25.31 | 99.49 | 687.99 | |
| День 8 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус) 90/20 | 110 | 15.57 | 13.37 | 10.92 | 226.32 | 251a |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 160 | 3.3 | 4.77 | 21.44 | 141.86 | 371 |
| | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота) | 200 | 0.99 | 0.06 | 18.36 | 77.94 | 669a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 23 | 1.73 | 0.23 | 11.73 | 55.89 | - |
| | Коржик Молочный (конд цех) | 75 | 5.79 | 8.53 | 53.36 | 113.37 | 193 |
| Итого за завтрак: | | 568 | 27.38 | 26.96 | 115.81 | 615.38 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Мандарин | 171 | 1.37 | 0.34 | 12.83 | 59.85 | - |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Итого за завтрак: | | 171 | 1.37 | 0.34 | 12.83 | 59.85 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус) 90/30 | 120 | 15.57 | 13.37 | 10.92 | 226.32 | 251a |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 230 | 4.74 | 6.85 | 30.82 | 203.92 | 371 |
| | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота) | 200 | 0.99 | 0.06 | 18.36 | 77.94 | 669a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 24 | 1.8 | 0.24 | 12.24 | 58.32 | - |
| | Коржик Молочный (конд цех) | 75 | 5.79 | 8.53 | 53.36 | 113.37 | 193 |
| Итого за завтрак: | | 649 | 28.89 | 29.05 | 125.7 | 679.87 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.) | 20/250 | 5.13 | 7.27 | 16.72 | 152.83 | 167/998 |
| | 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 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.) | 200 | 7.22 | 5.42 | 42.4 | 247.26 | 307 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон) | 200 | 0.21 | 0.07 | 13.13 | 53.99 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.25 | 0.3 | 15.3 | 72.9 | - |
| | Хлеб ржаной | 23 | 1.52 | 0.28 | 9.11 | 44.99 | - |
| | Мандарин | 158 | 1.26 | 0.32 | 11.85 | 55.3 | |
| Итого за обед: | | 1001 | 31.85 | 30.34 | 113.97 | 856.22 | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет | | 739 | 28.75 | 27.3 | 128.64 | 675.23 | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1650 | 60.74 | 59.39 | 156.04 | 1536.09 | |
| День 9 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Биточки рубленные из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30 | 110 | 18.28 | 4.74 | 14.09 | 172.16 | 973/370 |
| | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 150 | 3.39 | 4.11 | 20.67 | 133.23 | 676 |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.) | 200 | 0 | 0 | 19.4 | 77.6 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 31 | 2.33 | 0.31 | 15.81 | 75.33 | - |
| | Груша свежая | 159 | 0.64 | 0.48 | 16.38 | 72.35 | |
| Итого за завтрак: | | 650 | 6.36 | 4.9 | 72.26 | 530.67 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Второй завтрак | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 1.4 | 0.4 | 22.8 | 100.4 | - |
| Итого за завтрак: | | 200 | 1.4 | 0.4 | 22.8 | 100.4 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Биточки рубленые из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30 | 110 | 18.28 | 4.74 | 14.09 | 172.16 | 973/370 |
| Завтрак | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 200 | 4.52 | 5.48 | 27.56 | 177.64 | 676 |
| | Напиток с витаминами «Витощка» (смесь сухая «Витощка, вода.) | 200 | 0 | 0 | 19.4 | 77.6 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 31 | 2.33 | 0.31 | 15.81 | 75.33 | - |
| | Груша свежая | 177 | 0.71 | 0.53 | 18.23 | 80.54 | |
| Итого за завтрак | | 719 | 7.56 | 6.32 | 81 | 583.27 | |
| 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 (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана) | 25/250 | 7.52 | 8.07 | 10.49 | 144.63 | 127/998 |
| | Котлета домашняя с соусом красным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус) 90/30 | 120 | 12.52 | 20.51 | 11.16 | 279.31 | 246a |
| | Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.) | 180 | 5.2 | 16.94 | 34.97 | 313.15 | 307 |
| | Компот из изюма с витамином С(изюм, сахар-песок, витамин С) | 200 | 0.1 | 0.43 | 21.06 | 88.51 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 22 | 1.65 | 0.22 | 11.22 | 53.46 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 7.92 | 39.12 | - |
| Итого за обед: | | 917 | 29.11 | 46.51 | 99.32 | 932.28 | |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет | | 850 | 7.76 | 5.3 | 95.06 | 631.07 | |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1636 | 36.67 | 40.19 | 180.32 | 1515.55 | |
| День 10 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт. | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 62.84 | 776 |
| | Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.) | 170/6 | 6.68 | 7.47 | 28.59 | 201.32 | 898a |
| | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) | 25/35 | 6.86 | 4.88 | 22.95 | 153.1 | 868 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1.82 | 1.67 | 13.22 | 75.19 | 986 |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------|
| | Молоко питьевое в п/у | 1/200 | 6 | 6.4 | 9.4 | 120 | - |
| Итого за завтрак: | | 676 | 26.44 | 25.02 | 74.44 | 612.45 | - |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Мандарин | 171 | 1.37 | 0.34 | 12.83 | 59.85 | - |
| Итого за завтрак: | | 171 | 1.37 | 0.34 | 12.83 | 59.85 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт. | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 62.84 | 766 |
| | Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод.) | 200/10 | 7.97 | 8.91 | 34.11 | 248.56 | 898a |
| | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) | 25/40 | 7.43 | 5.28 | 24.86 | 176.69 | 868 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1.82 | 1.67 | 13.22 | 75.19 | 986 |
| | Молоко питьевое в п/у | 1/200 | 6 | 6.4 | 9.4 | 120 | - |
| Итого за завтрак: | | 715 | 28.3 | 26.86 | 81.87 | 683.28 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) | 20/250 | 4.57 | 6.95 | 12.88 | 132.39 | 694/998 |
| | Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 90/10 | 100 | 13.83 | 7.81 | 8.03 | 157.71 | 651 |
| | Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив. соль йод.) | 180 | 4.1 | 16.9 | 37.35 | 317.93 | 629 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1.36 | 1.41 | 2.14 | 26.69 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1.88 | 0.25 | 12.75 | 60.75 | - |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.65 | 0.3 | 9.9 | 48.9 | - |
| | Мандарин | 149 | 1.19 | 0.3 | 11.18 | 52.15 | - |
| Итого за обед: | | 949 | 28.58 | 33.92 | 94.23 | 796.52 | - |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет | | 847 | 27.81 | 25.36 | 87.27 | 672.3 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1664 | 56.88 | 60.78 | 176.1 | 1479.8 | |
| Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет | | 598.9 | 18.558 | 21.149 | 78.373 | 578.014 | |
| Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11 | | 142.9 | 0.968 | 0.374 | 19.096 | 83.626 | |
| Среднее значение за период по завтракам 12 лет и стар | | 647.3 | 19.931 | 23.06 | 86.456 | 638.515 | |
| Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше | | 856.9 | 29.235 | 29.445 | 103.332 | 795.228 | |

«Согласовано»

Директор _____

"09" января 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 2 (2 смена) | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Суп-лапша домашняя с фрикаделькой мясной (лапша домашняя ролтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.) | 10/200 | 4.95 | 8.16 | 9.78 | 132.32 | 694/1067 |
| | Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым(минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль). 90/20 | 110 | 14.1 | 5.79 | 9.28 | 145.67 | 272a/979 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло растит, масло слив., соль йодир.) | 150 | 4.28 | 3.83 | 29.57 | 169.79 | 585 |
| | Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.) | 200 | 0.99 | 0.06 | 18.36 | 77.94 | 669 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 28 | 2.1 | 0.28 | 14.28 | 68.04 | - |
| | Десерт фруктовый | 1/100 | 0.6 | 0.2 | 19 | 80.2 | |
| Итого за обед: | | 817 | 27.02 | 18.32 | 100.27 | 673.96 | |
| Полдник | Кокроки с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный) | 60 | 7.42 | 9.42 | 20.09 | 194.76 | 103 |
| | Чай черный | 200 | 0.19 | 0.04 | 0.03 | 1.33 | 1009 |
| | Десерт фруктовый | 100 | 0.6 | 0.2 | 19 | 80.2 | |
| Итого за полдник: | | 360 | 8.21 | 9.66 | 39.12 | 276.29 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Суп-лапша домашняя с фрикаделькой мясной (лапша домашняя ролтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.) | 20/250 | 6.37 | 10.49 | 12.57 | 170.13 | 694/1067 |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Обед | Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым(минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль.), 90/20 | 120 | 15.38 | 6.32 | 10.13 | 158.91 | 272a/979 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло растит, масло слив., соль йодир.) | 210 | 5.99 | 5.36 | 41.39 | 237.7 | 585 |
| | Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.) | 200 | 0.99 | 0.06 | 18.36 | 77.94 | 669 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 41 | 3.08 | 0.41 | 20.91 | 99.63 | - |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 78.24 | - |
| | Десерт фруктовый | 1/100 | 0.6 | 0.2 | 19 | 80.2 | |
| Итого за обед: | | 981 | 35.05 | 23.32 | 138.2 | 902.75 | |
| Полдник | Кокроки с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный) | 75 | 9.27 | 11.77 | 25.11 | 243.45 | 103 |
| | Чай черный | 200 | 0.19 | 0.04 | 0.03 | 1.33 | 1009 |
| | Десерт фруктовый | 100 | 0.6 | 0.2 | 19 | 80.2 | |
| Итого за полдник: | | 375 | 10.06 | 12.01 | 44.14 | 324.98 | |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет | | 1177 | 35.23 | 27.98 | 139.39 | 950.25 | |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1356 | 45.11 | 35.33 | 182.34 | 1227.73 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционированная (помидоры свежие) | 70 | 0.77 | 0.14 | 2.66 | 14.98 | 982 |
| | Рассольник «Ленинградский» с фаршем(мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло поде., соль йод.) | 25/200 | 4.27 | 6.06 | 13.93 | 127.35 | 167/998 |
| | Гуляш из курицы (грудка куриная, масло слив.,лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 60/60 | 120 | 14.7 | 14.35 | 3.5 | 201.98 | 292 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 180 | 7.43 | 5.69 | 45.58 | 263.23 | 632 |
| | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С.) | 200 | 0.1 | 0.43 | 21.06 | 88.51 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 28 | 2.1 | 0.28 | 14.28 | 68.04 | - |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Итого за обед: | | 843 | 30.69 | 27.19 | 108.93 | 803.21 | |
| Полдник | Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подс.) 2/65 | 130 | 9.59 | 13.42 | 84.9 | 498.68 | 414 |
| | Молоко питьевое в потребительской упаковке | 1/200 | 6 | 6.4 | 9.4 | 120 | - |
| Итого за полдник: | | 279 | 15.59 | 19.82 | 94.3 | 618.68 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционированная (помидоры свежие) | 100 | 1.1 | 0.2 | 3.8 | 21.4 | 982 |
| | Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.) | 30/250 | 5.32 | 7.54 | 17.34 | 158.48 | 167/9982 |
| | Гуляш из курицы (грудка куриная, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 60/60 | 120 | 14.7 | 14.35 | 3.5 | 201.98 | 292 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 200 | 8.26 | 6.32 | 50.64 | 292.48 | 632 |
| | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С.) | 200 | 0.1 | 0.43 | 21.06 | 88.51 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 34 | 2.55 | 0.34 | 17.34 | 82.62 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 58.68 | |
| Итого за обед: | | 964 | 34.01 | 29.54 | 125.56 | 904.15 | |
| Полдник | Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подс.) 2/75 | 150 | 11.06 | 15.48 | 97.96 | 575.4 | 414 |
| | Молоко питьевое в потребительской упаковке | 1/200 | 6 | 6.4 | 9.4 | 120 | - |
| Итого за полдник: | | 275 | 17.06 | 21.88 | 107.36 | 695.4 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет | | 1122 | 46.28 | 47.01 | 203.23 | 1421.89 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1239 | 51.07 | 51.42 | 232.92 | 1599.55 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 15/200 | 3.71 | 5.64 | 6.86 | 95.06 | 197/998 |
| | Фрикадельки Удинские с соусом красным основой (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/25 | 105 | 13.88 | 11.76 | 7.06 | 189.6 | 1038 |
| | Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль) | 150 | 3.56 | 3.99 | 35.67 | 196.81 | 297 |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| Обед | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон) | 200 | 0.21 | 0.07 | 13.13 | 53.99 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 21 | 1.58 | 0.21 | 10.71 | 51.03 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 7.92 | 39.12 | - |
| | Мандарин | 123 | 0.98 | 0.25 | 9.23 | 45.05 | - |
| Итого за обед: | | 834 | 25.24 | 22.16 | 90.58 | 670.66 | |
| Полдник | Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.) | 100 | 9.27 | 11.77 | 25.11 | 243.45 | 103 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0.19 | 0.04 | 0.03 | 1.33 | 1009 |
| | Мандарин | 115 | 0.6 | 0.2 | 19 | 80.2 | |
| Итого за полдник: | | 419 | 10.06 | 12.01 | 44.14 | 324.98 | |
| 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.) | 20/250 | 4.66 | 7.08 | 8.62 | 116.87 | 197/998 |
| | Фрикадельки Удинские с соусом красным основой (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соев.) 75/30 | 105 | 13.88 | 11.76 | 7.06 | 189.6 | 1038 |
| | Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль) | 180 | 4.27 | 4.79 | 42.8 | 231.37 | 297 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон) | 200 | 0.21 | 0.07 | 13.13 | 53.99 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2.63 | 0.35 | 17.85 | 85.05 | - |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2.31 | 0.42 | 13.86 | 68.46 | - |
| | Мандарин | 158 | 1.26 | 0.32 | 11.85 | 55.3 | |
| Итого за обед: | | 983 | 29.22 | 24.79 | 115.17 | 800.64 | |
| Возрастная категория: 6-11 лет | | | | | | | |
| Полдник | Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.) | 100 | 13.8 | 12.6 | 36.89 | 312.21 | 60 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0.04 | 0 | 9.19 | 36.92 | - |
| | Мандарин | 152 | 1.22 | 0.3 | 11.4 | 53.2 | |
| Итого за полдник: | | 459 | 15.06 | 12.9 | 57.48 | 402.33 | |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1135 | 30.44 | 25.09 | 126.57 | 853.84 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) | 10/200 | 4.17 | 7.65 | 12.41 | 135.18 | 17 |
| | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 45/55 | 90 | 13.66 | 19.44 | 4.99 | 249.55 | 551 |
| | Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода) | 150 | 3.93 | 4.4 | 21.86 | 142.7 | 843 |
| | Чай с лимоном. (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0.04 | 0 | 9.19 | 36.92 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 22 | 1.65 | 0.22 | 11.22 | 53.46 | - |
| | Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех) | 50 | 3.4 | 12.1 | 31.49 | 248.44 | 328 |
| Итого за обед: | | 726 | 26.85 | 43.81 | 91.16 | 866.25 | |
| Полдник | Самса «Детская» (тесто слоеное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль йод.) | 75 | 9.91 | 18.35 | 18.06 | 277.03 | 18 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 0 | 0 | 9.08 | 36.32 | 663 |
| | Яблоко свежее | 120 | 0.48 | 0.48 | 11.76 | 53.28 | - |
| Итого за полдник: | | 395 | 10.39 | 18.83 | 38.9 | 366.63 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) | 15/250 | 5.26 | 9.66 | 15.66 | 170.58 | 17 |
| | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/50 | 100 | 15.18 | 21.6 | 5.54 | 277.28 | 551 |
| | Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода) | 180 | 4.72 | 5.27 | 26.23 | 171.23 | 843 |
| | Чай с лимоном. (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0.04 | 0 | 9.19 | 36.92 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.5 | 0.2 | 10.2 | 48.6 | - |
| | Хлеб ржаной | 14 | 0.92 | 0.17 | 5.54 | 27.38 | - |
| | Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех) | 50 | 3.4 | 12.1 | 31.49 | 248.44 | 328 |
| Итого за обед: | | 833 | 31.02 | 49 | 103.85 | 980.43 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|------|
| Полдник | Самса «Детская» (тесто слоеное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль йод.) | 75 | 9.91 | 18.35 | 18.06 | 277.03 | 18 | |
| | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 0 | 0 | 9.08 | 36.32 | 663 | |
| | Яблоко свежее | 174 | 0.7 | 0.7 | 17.05 | 77.26 | - | |
| Итого за полдник: | | 449 | 10.61 | 19.05 | 44.19 | 390.61 | | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет | | 1121 | 37.24 | 62.64 | 130.06 | 1232.88 | | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 499 | 14.01 | 31.15 | 75.68 | 639.05 | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционированная (кукуруза консервированная) | 60 | 0.96 | 0.24 | 8.58 | 40.32 | 984 | |
| | Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.) | 20/200 | 4.17 | 6.12 | 11.46 | 117.58 | 1000/998 | |
| | Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) | 90/30 | 120 | 13.36 | 21.62 | 13.62 | 302.5 | 1055 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) | 160 | 5.78 | 4.34 | 33.92 | 197.81 | 307 | |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка-вода») | 200 | 0 | 0 | 19.4 | 77.6 | 1014 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1.88 | 0.25 | 12.75 | 60.75 | - | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 7.92 | 39.12 | - | |
| Итого за обед: | | 805 | 27.47 | 32.81 | 107.65 | 835.68 | - | |
| Полдник | Хачапури с сыром (мука, молоко, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, сыр Российский, масло подсол., соль йод.) | 70 | 11.8 | 12.87 | 19.83 | 243.33 | 672 | |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 1.4 | 0.4 | 22.8 | 100.4 | - | |
| Итого за полдник: | | 275 | 8.35 | 11.55 | 42.37 | 343.73 | | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| | Закуска порционированная (кукуруза консервированная) | 100 | 1.6 | 0.4 | 14.3 | 67.2 | 984 | |
| | Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.) | 20/250 | 5.12 | 7.51 | 14.07 | 144.31 | 1000/998 | |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Обед | Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30 | 120 | 13.36 | 21.62 | 13.62 | 302.5 | 1055 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) | 180 | 6.5 | 4.88 | 38.16 | 222.53 | 307 |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.) | 200 | 0 | 0 | 19.4 | 77.6 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 21 | 1.58 | 0.21 | 10.71 | 51.03 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 7.92 | 39.12 | |
| Итого за обед: | | 911 | 29.48 | 34.86 | 118.18 | 904.29 | - |
| Полдник | Хачапури с сыром (мука, молоко, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, сыр Российский, масло подс., соль йод.) | 75 | 12.64 | 13.79 | 21.25 | 259.64 | 672 |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 1.4 | 0.4 | 22.8 | 100.4 | - |
| Итого за полдник: | | 275 | 14.04 | 14.19 | 44.05 | 360.04 | |
| | | 275 | 14.04 | 14.19 | 44.05 | 360.04 | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет | | 1080 | 35.82 | 44.36 | 150.02 | 1179.41 | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 350 | 26.68 | 27.98 | 65.3 | 619.68 | |
| Неделя 3 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками мясными (фрикадельки мясные для супов, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 10/200 | 7.06 | 8.31 | 14.2 | 159.82 | 157/1067 |
| | Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) | 65/195 | 24.13 | 8.66 | 24.93 | 274.17 | 1006 |
| | Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка.) | 200 | 0 | 0 | 21.39 | 85.56 | 902 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.5 | 0.2 | 10.2 | 48.6 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 7.92 | 39.12 | - |
| | Яблоко | 153 | 0.61 | 0.61 | 14.99 | 67.93 | |
| Итого за обед: | | 843 | 34.62 | 18.02 | 93.63 | 675.2 | |
| Полдник | Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.) | 100 | 7.37 | 10.32 | 65.31 | 383.6 | 414 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1.36 | 1.41 | 2.14 | 26.69 | 603 |
| | Банан | 226 | 2.03 | 0.68 | 28.48 | 128.14 | - |
| Итого за полдник: | | 526 | 10.76 | 12.41 | 95.93 | 538.43 | |

| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Обед | Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками мясными (фрикадельки мясные для супов, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 10/250 | 8.74 | 10.28 | 17.58 | 197.87 | 157/1067 |
| | Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) | 75/230 | 28.3 | 10.16 | 29.25 | 321.62 | 1006 |
| | Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка) | 200 | 0 | 0 | 21.39 | 85.56 | 902 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 31 | 2.33 | 0.31 | 15.81 | 75.33 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 58.68 | - |
| | Яблоко | 174 | 0.7 | 0.7 | 17.05 | 77.26 | - |
| Итого за обед: | | 1000 | 42.05 | 21.81 | 112.96 | 816.32 | |
| Полдник | Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.) | 100 | 7.37 | 10.32 | 65.31 | 383.6 | 414 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1.36 | 1.41 | 2.14 | 26.69 | 603 |
| | Банан | 260 | 2.34 | 0.78 | 32.76 | 147.42 | - |
| Итого за полдник: | | 560 | 11.07 | 12.51 | 100.21 | 557.71 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет | | 1369 | 45.38 | 30.43 | 189.56 | 1213.63 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1560 | 53.12 | 34.32 | 213.17 | 1374.03 | |
| День 7 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 70 | 0.77 | 0.14 | 2.66 | 14.98 | 982 |
| | Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) | 25/200 | 4.06 | 5.9 | 11.06 | 113.58 | 165/998 |
| | Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст., соус) 90/30 | 120 | 11.6 | 17.92 | 13.92 | 263.34 | 1042/370 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 150 | 6.2 | 4.74 | 37.98 | 219.36 | 632 |
| | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота) | 200 | 0.57 | 0 | 19.55 | 80.48 | 611a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 29 | 2.18 | 0.29 | 14.79 | 70.47 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 7.92 | 39.12 | - |
| Итого за обед: | | 814 | 26.7 | 29.23 | 107.88 | 801.33 | |
| Полдник | Кекс Фараон БХП | 70 | 3.5 | 20.3 | 35 | 329 | - |
| | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0.04 | 0 | 9.19 | 36.92 | - |
| | Мандарин | 146 | 1.17 | 0.29 | 10.95 | 51.1 | - |
| Итого за полдник: | | 330 | 4.71 | 20.59 | 55.14 | 417.02 | |

| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 100 | 1.1 | 0.2 | 3.8 | 21.4 | 982 |
| | Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) | 30/250 | 5.05 | 7.34 | 13.76 | 141.36 | 165/998 |
| | Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст., соус) 90/30 | 120 | 11.6 | 17.92 | 13.92 | 263.34 | 1042/370 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 180 | 7.43 | 5.69 | 45.58 | 263.23 | 632 |
| | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота) | 200 | 0.57 | 0 | 19.55 | 80.48 | 611a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.25 | 0.3 | 15.3 | 72.9 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 58.68 | - |
| Итого за обед: | | 910 | 29.98 | 31.81 | 123.79 | 901.39 | |
| Полдник | Кекс Фараон БХП | 70 | 3.5 | 20.3 | 35 | 329 | |
| | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0.04 | 0 | 9.19 | 36.92 | - |
| | Мандарин | 191 | 1.53 | 0.38 | 14.33 | 66.85 | - |
| Итого за полдник: | | 350 | 5.07 | 20.68 | 58.52 | 432.77 | |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет | | 1144 | 31.41 | 49.82 | 163.02 | 1218.35 | |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1260 | 35.05 | 52.49 | 182.31 | 1334.16 | |
| День 8 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.) | 15/200 | 4.09 | 5.79 | 13.31 | 121.69 | 167/998 |
| | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 45/70 | 115 | 13.66 | 15.98 | 5.23 | 219.41 | 675 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.) | 160 | 5.78 | 4.34 | 33.92 | 197.81 | 307 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон) | 200 | 0.21 | 0.07 | 13.13 | 53.99 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 29 | 2.18 | 0.29 | 14.79 | 70.47 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 7.92 | 39.12 | - |
| | Мандарин | 150 | 1.2 | 0.3 | 11.25 | 52.5 | |
| Итого за обед: | | 889 | 28.44 | 27.01 | 99.55 | 754.99 | |
| Полдник | Коржик Молочный (конд цех) | 75 | 5.79 | 8.53 | 53.36 | 113.37 | 193 |
| | Молоко питьевое | 180 | 4.81 | 4.32 | 8.46 | 91.94 | 106 |
| | Яблоко | 101 | 0.4 | 0.4 | 9.9 | 44.84 | |

| | | | | | | | |
|---|--|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------|
| Итого за полдник: | | 356 | 11 | 13.25 | 71.72 | 250.15 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.) | 20/250 | 5.13 | 7.27 | 16.72 | 152.83 | 167/998 |
| | 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 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.) | 200 | 7.22 | 5.42 | 42.4 | 247.26 | 307 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон) | 200 | 0.21 | 0.07 | 13.13 | 53.99 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.25 | 0.3 | 15.3 | 72.9 | - |
| | Хлеб ржаной | 23 | 1.52 | 0.28 | 9.11 | 44.99 | - |
| | Мандарин | 158 | 1.26 | 0.32 | 11.85 | 55.3 | |
| Итого за обед: | 1001 | 31.85 | 30.34 | 113.97 | 856.22 | | |
| Полдник | Коржик Молочный (конд цех) | 75 | 5.79 | 8.53 | 53.36 | 113.37 | 193 |
| | Молоко питьевое | 200 | 5.34 | 4.8 | 9.4 | 102.16 | 106 |
| | Яблоко | 101 | 0.53 | 0.53 | 12.94 | 58.61 | |
| Итого за полдник: | 406 | 11.66 | 13.86 | 75.7 | 274.14 | | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1102 | 32.38 | 30.87 | 126.91 | 914.83 | |
| День 9 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 70 | 0.56 | 0.07 | 1.75 | 9.87 | 982 |
| | Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана) | 20/200 | 6.01 | 6.45 | 8.39 | 115.7 | 127/998 |
| | Котлета домашняя с соусом красным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус) 90/30 | 120 | 12.52 | 20.51 | 11.16 | 279.31 | 246a |
| | Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.) | 150 | 4.34 | 14.12 | 29.15 | 260.96 | 309 |
| | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С) | 200 | 0.1 | 0.43 | 21.06 | 88.51 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 24 | 1.8 | 0.24 | 12.24 | 58.32 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 7.92 | 39.12 | - |
| Итого за обед: | 804 | 26.65 | 42.06 | 91.67 | 851.79 | | |
| Полдник | Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.) | 75 | 5.8 | 17.5 | 41.74 | 347.66 | 385 |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.) | 200 | 0 | 0 | 19.4 | 77.6 | 1014 |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| | Груша свежая | 120 | 0.68 | 0.51 | 17.61 | 77.81 | - |
| Итого за полдник: | | 395 | 6.48 | 18.01 | 78.75 | 503.07 | |
| 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 (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана) | 25/250 | 7.52 | 8.07 | 10.49 | 144.63 | 127/998 |
| | Котлета домашняя с соусом красным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус) 90/30 | 120 | 12.52 | 20.51 | 11.16 | 279.31 | 246a |
| | Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.) | 180 | 5.2 | 16.94 | 34.97 | 313.15 | 307 |
| | Компот из изюма с витамином С(изюм, сахар-песок, витамин С) | 200 | 0.1 | 0.43 | 21.06 | 88.51 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 22 | 1.65 | 0.22 | 11.22 | 53.46 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 7.92 | 39.12 | - |
| Итого за обед: | | 917 | 29.11 | 46.51 | 99.32 | 932.28 | |
| Полдник | Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.) | 100 | 7.73 | 23.33 | 55.65 | 463.55 | 385 |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.) | 200 | 0 | 0 | 19.4 | 77.6 | 1014 |
| | Груша свежая | 151 | 0.6 | 0.45 | 15.55 | 68.71 | - |
| Итого за полдник: | | 451 | 8.33 | 23.78 | 90.6 | 609.86 | |
| Итого за полдник: | | 406 | 8.93 | 24.23 | 125.55 | 756.17 | |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет | | 1199 | 33.13 | 60.07 | 170.42 | 1354.86 | |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1323 | 38.04 | 70.74 | 224.87 | 1688.45 | |
| День 10 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) | 15/200 | 3.64 | 5.54 | 10.26 | 105.42 | 694/998 |
| | Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 80/10 | 90 | 12.44 | 7.03 | 7.22 | 141.94 | 651 |
| | Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.) | 150 | 3.42 | 14.09 | 31.13 | 264.95 | 629 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1.36 | 1.41 | 2.14 | 26.69 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.25 | 0.3 | 15.3 | 72.9 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 7.92 | 39.12 | - |
| | Мандарин | 143 | 1.14 | 0.29 | 10.73 | 50.05 | |
| Итого за обед: | | 848 | 25.57 | 28.9 | 84.7 | 701.07 | - |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------|
| Полдник | Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.) | 85 | 9.79 | 13.37 | 31.95 | 287.32 | 328 |
| | Молоко питьевое в п/у | 1/200 | 6 | 6.4 | 9.4 | 120 | - |
| Итого за полдник: | | 285 | 8.35 | 11.55 | 42.37 | 407.32 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) | 20/250 | 4.57 | 6.95 | 12.88 | 132.39 | 694/998 |
| | Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 90/10 | 100 | 13.83 | 7.81 | 8.03 | 157.71 | 651 |
| | Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.) | 180 | 4.1 | 16.9 | 37.35 | 317.93 | 629 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1.36 | 1.41 | 2.14 | 26.69 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1.88 | 0.25 | 12.75 | 60.75 | - |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.65 | 0.3 | 9.9 | 48.9 | - |
| | Мандарин | 149 | 1.19 | 0.3 | 11.18 | 52.15 | |
| Итого за обед: | | 949 | 28.58 | 33.92 | 94.23 | 796.52 | - |
| Полдник | Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.) | 100 | 11.52 | 15.73 | 37.59 | 338.03 | 328 |
| | Молоко питьевое в п/у | 1/200 | 6 | 6.4 | 9.4 | 120 | - |
| Итого за полдник: | | 300 | 17.52 | 22.13 | 46.99 | 458.03 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет | | 1133 | 33.92 | 40.45 | 127.07 | 1108.39 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 994 | 35.66 | 38.33 | 119.14 | 900.15 | |
| Среднее значение за период по обедам 7-11 лет | | 822.3 | 27.925 | 28.951 | 97.602 | 763.414 | |
| Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет | | 362 | 9.39 | 14.768 | 60.274 | 404.63 | |
| Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше | | 783 | 27.589 | 26.793 | 97.594 | 741.835 | |
| Среднее значение за период по полдникам 12 лет и ста | | 324.3 | 9.611 | 14.751 | 59.535 | 408.752 | |