



«Утверждено»  
 «Согласовано»  
 Директор МАУП ИИИЕН ОИИ-  
 «23» января 2023 г.



«Утверждено»  
 Генеральный директор  
 МКУ «Городской комбинат  
 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		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., Масло слив.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	14/31	5,14	3,66	17,21	122,32	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	250	2,25	0,75	31,5	141,75	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>19,6</b>	<b>15,16</b>	<b>97,22</b>	<b>603,68</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., Масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	12/31	4,91	3,49	16,45	116,88	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	252	2,27	0,76	31,75	142,88	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>20,93</b>	<b>16,3</b>	<b>106,88</b>	<b>657,89</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							



Обед	Хлебцы рыбные с соусом белым (горбуша, хлеб-пшени, молоко, соль, йодир., яйцо, масло раст., соус.) 89,29	100	13,2	7,79	6,07	147,19	743,979
	Рис отварной (рис, вода, соль, йодир.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	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:	Груша свежая	141	0,56	0,42	14,52	64,16	368
		<b>825</b>	<b>26,22</b>	<b>19,91</b>	<b>98,75</b>	<b>679,15</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Шнц по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш: гов., курица перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль, йодир., томат паста)	20/250	5,82	7,86	6,86	121,4	154,998
	Хлебцы рыбные с соусом белым (горбуша, хлеб-пшени, молоко, соль, йодир., яйцо, масло раст., соус.) 90,20	110	14,52	8,57	6,68	161,91	743,979
	Рис отварной (рис, вода, соль, йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	213,88	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Груша свежая	140	0,56	0,42	14,42	63,7	368
Итого за обед:		<b>1120</b>	<b>30,24</b>	<b>23,37</b>	<b>112,99</b>	<b>783,15</b>	<b>-</b>
Полдник	Кокрек «Мальши» (молоко, сахар-песок, фрукт, яйцо, масло раст.)	70	6,75	9,73	38,74	269,51	696
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	683
Итого за полдник:		<b>275</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>296,2</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль-йодир., яйцо, соус кр осп) 75/30	105	13,88	11,76	7,96	189,6	1038
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>19,69</b>	<b>16,41</b>	<b>63,06</b>	<b>497,87</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль-йодир., яйцо, соус кр осп) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>572</b>	<b>21,84</b>	<b>17,52</b>	<b>72,63</b>	<b>535,54</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Обед	Закуска порционная (отуры свежие)	70	0,36	0,07	1,75	9,87	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157,998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, растительн. масло) 75/30	105	11,89	15,83	8,35	235,31	209
	Перловка отварная (крупа перловая, морковь, лук репч., соль-йодир.)	150	4,28	3,83	29,37	169,79	385
	Компот из сухофруктов с вит С (сахар, сухофрукты, сахар лимон, кисель, лимон, кислота)	200	0,37	0	19,55	80,48	6114
Итого за обед:	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>764</b>	<b>33,22</b>	<b>27,85</b>	<b>101,54</b>	<b>789,54</b>	



**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завска порціонная (отуры свежые)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репчат., мясо раст., говядина)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	1576998
Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, лук, яйцо, мука ржаная, вода, мука, соль, томатная паста) 75/30	105	14,86	15,83	8,35	235,31	209
Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая)	200	0,57	0	19,55	80,48	6114
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>845</b>	<b>33,85</b>	<b>30,2</b>	<b>94,69</b>	<b>785,97</b>	<b>324</b>

<b>Подливка</b>	<b>Булочка «Неженка» (сухая пшени. дрожжи пресс. молоко, яйцо, соль, сахар, сахарозаменит., масло слив., масло раст., молоко стуч., сахар, ваниль)</b>	75	6,34	6,1	44,18	256,98	324
	<b>Молоко питьевое</b>	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
<b>Итого за подливку:</b>		<b>279</b>	<b>11,68</b>	<b>10,9</b>	<b>53,58</b>	<b>359,14</b>	

<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>64,59</b>	<b>55,16</b>	<b>218,18</b>	<b>1646,55</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>67,37</b>	<b>58,62</b>	<b>220,9</b>	<b>1680,65</b>	

<b>День 3</b>						
	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>					

<b>Завтрак</b>	<b>Фрикаделька из индейки с соусом красным (фарш индейки, картофель, лук репчат., соль, вода, молоко, соус май) 80/30</b>	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	<b>Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, вода)</b>	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	<b>Чай с молоком (чай, молоко, вода)</b>	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	<b>Дискант лимонный (мука, яйцо, масло слив., сахар, соль, вода, лимонная кислота)</b>	90	4,63	11,03	48,38	249,39	328
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>671</b>	<b>27,61</b>	<b>19,43</b>	<b>94,84</b>	<b>602,73</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш., лук репч., соль, вода, молоко, соус ср.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Гречид каша гречневая вязкая (крупа гречневая, молоко сгущенное, соль, вода)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Бисквит лимонный (мука, яйцо, масло слив., сахар, соль, вода, молоко)	100	5,21	11,88	51,2	288,21	328
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>727</b>	<b>28,79</b>	<b>21,58</b>	<b>100,98</b>	<b>668,95</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говаж., крупа рисов., лук репч., морковь, томаты, чеснок, соль йодир.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1080/998
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сахар, соль, вода, масло раст., масло слив.) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	2460
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль, вода)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за обед:	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Яблоко свежее	169	0,68	0,68	16,56	75,04	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>851</b>	<b>24,76</b>	<b>34,98</b>	<b>97,72</b>	<b>804,65</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говаж., крупа рисов., лук репч., морковь, томаты, чеснок, соль, вода)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1680/998
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сахар, соль, вода, масло раст., масло слив.) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	2460
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль, вода)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867



		Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
		Яблоко свежее	183	0,73	0,73	17,93	81,25	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>892</b>	<b>26,97</b>	<b>37,59</b>	<b>108,83</b>	<b>881,47</b>	<b>328</b>
		Плюшка "Эстонская" с сыром (густо сладкое дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
<b>Поддник</b>		Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	432
<b>Итого за поддник:</b>			<b>279</b>	<b>8,5</b>	<b>11,72</b>	<b>37,6</b>	<b>290,02</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>				<b>60,87</b>	<b>66,13</b>	<b>230,16</b>	<b>1697,4</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>				<b>64,26</b>	<b>70,89</b>	<b>247,41</b>	<b>1840,44</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

		Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль под., масло слив.)	100/10	3,61	4,57	18,85	130,95	898,4
		Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, слив., масло слив., сметана, крупа манная, соль, ваниль, эссенция лимон.)	70/20	12,69	8,99	25,8	232,39	183
<b>Завтрак</b>		Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
		Кофейный напиток злаковый (соевый напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
		Мандарины	125	1	0,25	9,38	43,75	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>563</b>	<b>21,08</b>	<b>18,12</b>	<b>77,72</b>	<b>558,16</b>	
		<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
		Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль под., масло слив.)	120/10	4,27	5,4	22,37	154,76	898,4
		Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, слив., масло слив., сметана, крупа манная, соль, ваниль, эссенция лимон.)	90/30	16,11	11,98	31,39	309,85	183
<b>Завтрак</b>								

Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молотое сырье)	200	1,51	1,13	12,61	66,05	1066
Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
Мандарин	164	1,31	0,33	12,3	57,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>24,78</b>	<b>19,05</b>	<b>92,28</b>	<b>639,69</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Закуска порционная (отурды свежие)</b>	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
Уха Рыбачка (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
Тфтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30.	115	8,2	10,01	11,54	169,1	193
Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль) 170	170	5,25	4,78	40,3	225,24	310
Компот из кураги с витамином С (сухляк, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>828</b>	<b>23,49</b>	<b>23,75</b>	<b>111,39</b>	<b>753,24</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Закуска порционная (отурды свежие)</b>	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Уха Рыбачка (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
Тфтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30.	115	8,2	10,01	11,54	169,1	193
Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль) 170	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
Компот из кураги с витамином С (сухляк, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

**Обед**



Итого за обед:		Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	
			793	25,49	26,58	120,77	824,26	
Подлинк		Ватрушка с творогом (мука пш.двостр., масло слив., сахар-песок, дрожжи, соль вод., масло раст.)	75	10,42	5,14	30,2	208,74	322
		Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за подлинк:			275	10,37	18,01	56,3	356,4	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет				54,94	59,88	245,41	1667,8	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше				60,64	63,64	269,35	1820,35	
День 5								
		Возрастная категория: 7-11 лет						
		Виточки рыбные по-домашнему с маслом (фарш минтай, крупа рисовая, лук, сахар, пшеничный, яйцо, соль, масло сливочное) 90/7	97	15,35	8,12	8,74	169,48	1046
		Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль вод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
Завтрак		Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	18,3	72,9	-
		Йогурт питьевой в потребительской упаковке	1/180	10	6,4	7	125,6	
Итого за завтрак:			624	30,9	19,36	64,27	554,96	
		Возрастная категория: 12 лет и старше						
		Виточки рыбные по-домашнему с маслом (фарш минтай, крупа рисовая, лук, сахар, пшеничный, яйцо, соль, масло сливочное) 90/10	100	18,83	8,38	9,01	174,73	1046
Завтрак		Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль вод.)	190	3,91	5,66	25,46	168,45	371
		Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
		Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
		Йогурт питьевой в потребительской упаковке	1/180	10	6,4	7	125,6	
Итого за завтрак:			698	32,28	20,82	70,41	598,1	
		Возрастная категория: 7-11 лет						



	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репчатый, томат паста, уксус поваренный, огурцы соленые, соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167,998
	Гуляш мясной (говядина, лук репчатый, томат паста, уксус уксусный, мука (соль йод.) 50/50)	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
<b>Обед</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из яблок с витамином С (яблоко, сахар, лимонная кислота, лимонная кислота, витамин С, сахар)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>782</b>	<b>26</b>	<b>23,5</b>	<b>98,03</b>	<b>707,63</b>	<b>982</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репчатый, томат паста, уксус поваренный, огурцы соленые, соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	172,82	167,998
	Гуляш мясной (говядина, лук репчатый, томат паста, уксус уксусный, мука (соль йод.) 50/50)	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
<b>Обед</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из яблок с витамином С (яблоко, сахар, лимонная кислота, лимонная кислота, витамин С, сахар)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>1024</b>	<b>27,88</b>	<b>25,76</b>	<b>105,02</b>	<b>783,42</b>	<b>982</b>	
	Пирожки печеные с мясом и рисом (яйцо, сливочное масло, фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	75	9,2	8,58	28,19	226,78	60
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	432
<b>Итого за полдник:</b>	<b>279</b>	<b>10,37</b>	<b>18,01</b>	<b>56,3</b>	<b>226,7</b>	<b>432</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>67,27</b>	<b>60,87</b>	<b>218,6</b>	<b>1489,29</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>38,25</b>	<b>43,77</b>	<b>161,32</b>	<b>1010,12</b>	
<b>Итого за день 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	90	0,99	0,38	3,42	19,26	982



Завтрак	Фрикадельки Улинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., морковь, соль, болгар. яйцо, соус красн) 75/30	105	13,88	11,76	7,86	189,6	1638
	Парнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль, витаминизированная, масло сливочное-жидк)	150	3,93	4,1	21,86	122,7	843
	Кисель детский «Витошка» (соль, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	982
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	68,75	-
	Итого за завтрак:	570	19,69	16,41	63,06	497,87	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидары свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
	Фрикадельки Улинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., морковь, соль, болгар. яйцо, соус красн) 75/30	105	13,88	11,76	7,86	189,6	1638
	Парнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль, витаминизированная, масло сливочное-жидк)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Кисель детский «Витошка» (соль, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за завтрак:	692	21,84	17,52	72,63	535,54	-	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, морковь, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,88	157,998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста) 75/30	105	14,86	15,83	8,35	235,31	209
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль, болгар.)	150	4,28	3,83	20,57	160,79	585
	Компот из сухофруктов с вит С (сок из сухофруктов, сахар, лимонная кислота, аскорб. витамин)	200	0,57	0	19,53	80,48	6118
Итого за обед:	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Итого за обед:	806	33,22	27,85	101,54	789,54	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Итого за обед:	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, морковь, морковь, лук репч., морковь, соль, болгар. яйцо, соус красн) 75/30	30/250	10,99	9,48	18,6	263,74	157,998



Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, лук, яйцо, крупа речная, вода, мука, соль, томатная паста) 75/30	105	14,86	15,83	8,35	235,31	209
Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимонная кислота, ароматизатор, краситель)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>962</b>	<b>33,85</b>	<b>30,2</b>	<b>94,69</b>	<b>785,97</b>	<b>328</b>
Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло сливочное)	80	9,22	12,59	30,07	270,42	328
Чай с лимонном (чай, сахарозаменитель)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>9,26</b>	<b>12,59</b>	<b>39,26</b>	<b>307,34</b>	<b>431</b>
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>62,17</b>	<b>56,85</b>	<b>203,86</b>	<b>1594,75</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>64,95</b>	<b>60,31</b>	<b>206,58</b>	<b>1628,85</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>День 7</b>						
<b>Пудинг из говядины с соусом красным основ.</b> <small>(говядина, яйцо, морковь, картофель, морковь, соль, сахарозаменитель)</small> 75/30	105	16,2	16,78	2,45	211,31	804/370
Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло сливочное, соль, вода)	200	4,81	6,38	48,59	270,28	552
Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимонная кислота, ароматизатор, краситель)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	53,52	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>23,61</b>	<b>23,43</b>	<b>84,36</b>	<b>616,29</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Пудинг из говядины с соусом красным основ.</b> <small>(говядина, яйцо, морковь, картофель, морковь, соль, сахарозаменитель)</small> 80/40	120	18,54	19,18	2,8	257,87	804/370
Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло сливочное, соль, вода)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимонная кислота, ароматизатор, краситель)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>26,22</b>	<b>25,87</b>	<b>86,75</b>	<b>684,66</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Итого за завтрак:</b>						
--------------------------	--	--	--	--	--	--



	Закуска порционная (отруды свежие)	60	0,48	0,086	1,5	8,46	0,82
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов. картофель, порок моркови, лук репч. белог., масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	169,08	157,908
<b>Обед</b>	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло растит., томат, мука пшениц., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль, йод.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>32,97</b>	<b>29,11</b>	<b>89,11</b>	<b>750,11</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (отруды свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, порок моркови, лук репч. белог., масло растит.)	25/250	10,8	9,31	18,28	208,1	157,998
<b>Обед</b>	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло растит., томат, мука пшениц., 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
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>953</b>	<b>36,72</b>	<b>32,07</b>	<b>100,99</b>	<b>839,41</b>	
	Булочка 1-ребенок с повидлом (масло сливочное, дрожжи, сахар, яйца, ваниль, сахарный песок, повидло)	75	4,9	5,8	43,8	249,78	332
<b>Подлинк</b>	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	308,4	-
<b>Итого за подлинк:</b>		<b>275</b>	<b>6,3</b>	<b>6,2</b>	<b>66,6</b>	<b>350,18</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>56,2</b>	<b>53,47</b>	<b>169,65</b>	<b>1384,55</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>58,89</b>	<b>57,12</b>	<b>179,97</b>	<b>1469,62</b>	



День 8

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Биточки рубленые из индейки с маслом (филе индейки, хлеб, сахар, соль, бел. яйцо раст., томатная паста, вода, мука) 90/10	100	17,27	11,38	14,81	230,74	973,370
	Перловка отварная (супра перловка, масло слив., соль, болгар.)	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	238	2,14	0,71	29,99	124,95	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>658</b>	<b>25,19</b>	<b>16,12</b>	<b>93,65</b>	<b>610,4</b>	<b>-</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Биточки рубленые из индейки с маслом (филе индейки, хлеб, сахар, соль, бел. яйцо раст., томатная паста, вода, мука) 90/10	100	17,27	11,38	14,81	230,74	973,370
	Перловка отварная (супра перловка, масло слив., соль, болгар.)	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	265	2,39	0,8	33,39	150,36	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>736</b>	<b>26,29</b>	<b>16,97</b>	<b>102,96</b>	<b>669,66</b>	<b>-</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говяжий, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль, бел.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	163,998
	Котлета Мечта с маслом (мясной, свиной, манка, сахар, лук, молоко, лук репч., свинина жир., масло раст., яйцо свеж.) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	251а
	Пюре картофельное (картофель, молоко, раст. масло слив., соль, лук.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон сок/цедр., лимон сок/цедр.)	200	0,99	0,86	18,36	77,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,35	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	167	0,67	0,67	16,37	74,15	-



Итого за обед:		890	27,77	26,75	106,24	776,8	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (картофель, капуста, свекла, морковь, лук репчатый, томаты свежие, майонез растительный, соль, перец)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165,998	
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свиная, мяна, хлеб пшеничный, лук репчатый, морковь, лук репчатый, майонез растительный, соль, перец) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	2518	
	Пюре картофельное (картофель, молоко) 3,2%, масло сливочное (пол.)	180	3,71	5,36	24,12	150,59	371	
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	6698	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
	Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>951</b>	<b>29,59</b>	<b>29,06</b>	<b>109,48</b>	<b>817,91</b>	<b>-</b>	
	Итого за полдник:	Булочка с повидлом Обсыпанная (сушка, сахар-песок, дрожжи, макино ст. соль, розмарин, повидло)	75	1,74	2,57	42,16	209,04	340
		Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>314,6</b>	<b>-</b>		
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>62</b>	<b>50,905</b>	<b>251,45</b>	<b>1701,8</b>	<b>-</b>		
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>48,15</b>	<b>40,905</b>	<b>185,94</b>	<b>1304,27</b>	<b>-</b>		
День 9								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступшенным	160/30	22,06	10,61	53,29	396,88	187	
	Молоком (сахар 5%, сахар-песок, курага, рисовая, яблоко, масло растительное, сахар)	200	1,81	1,13	12,61	66,68	1000	
	Кофейный напиток эляковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	26	1,08	0,26	13,26	63,78	-	
	Хлеб пшеничный йодированный	188	0,75	0,78	18,42	83,47	-	
	Яблоко свежее	585	26,27	12,75	97,58	610,18	-	
<b>Итого за завтрак:</b>								
Возрастная категория: 12 лет и старше								



Завтрак	Запеканка творожная с рисом со стученным молоком (творог: 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яблоко, ваниль, раст. сахар, лимонная кислота, стученное молоко)	180/30	24,38	11,73	58,91	438,66	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, рисовое, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,74	60,75	-
	Яблоко свежее	182	0,73	0,73	17,84	80,81	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>597</b>	<b>28,5</b>	<b>13,84</b>	<b>102,11</b>	<b>646,87</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук, раст. масло раст., соль, вода)	20/200	6,55	8,53	14,54	161,15	698/1667
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук, раст. масло раст., соль, вода)	55/210	27,11	22,9	52,35	523,91	1041
	Компот из сухофруктов с вишней (сухофрукты: вишня, лимон, яблоко, аккорд апельсин)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	7,52	37,16	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>795</b>	<b>37,75</b>	<b>32</b>	<b>106,82</b>	<b>866,28</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	105	1,16	0,21	3,99	22,47	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук, раст. масло раст., соль, вода)	20/250	8,03	10,47	17,85	197,77	698/1667
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук, раст. масло раст., соль, вода)	60/220	28,64	24,79	53,31	533,56	1041
	Компот из сухофруктов с вишней (сухофрукты: вишня, лимон, яблоко, аккорд апельсин)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	14,88	58,68	-	







Шницель мясной с соусом красным (мясо говядины, капуста, хлеб пшеница, соль, вода, специи паприка, яйцо, масло раст., соус красный острый)	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
90/30						
Перловка отварная (зерно перловки, масло слив., соль, йодированный)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
Компот из яблома с виш С (яблоко, сахар, лимонная кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Банан	236	2,12	0,71	29,74	133,81	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>897</b>	<b>26,61</b>	<b>32,21</b>	<b>123,87</b>	<b>891,7</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Ши из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, помидор, масло раст., соль)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998
Шницель мясной с соусом красным (мясо говядины, капуста, хлеб пшеница, соль, вода, специи паприка, яйцо, масло раст., соус красный острый)	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
90/30						
Перловка отварная (зерно перловки, масло слив., соль, йодированный)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
Компот из яблома с виш С (яблоко, сахар, лимонная кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Банан	258	2,32	0,77	32,51	146,29	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>1010</b>	<b>27,94</b>	<b>34,5</b>	<b>129,37</b>	<b>939,8</b>	

**Итого за обед:**

Коржик «Загорский» (мясо, сахар, песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло раст.)	75	5,53	7,74	48,98	287,7	414
Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603

**Итого за полдник:**

<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>279</b>	<b>6,89</b>	<b>9,15</b>	<b>51,12</b>	<b>314,39</b>	
---	------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--

<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>77,76</b>	<b>41,36</b>	<b>174,99</b>	<b>1206,09</b>	
--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>21,804</b>	<b>18,036667</b>	<b>76,43222222</b>	<b>559,3988889</b>	
---	--	---------------	------------------	--------------------	--------------------	--

Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		26,424	27,906667	92,877	703,184	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		9,423333333	10,8945	42,484	273,511	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		19,958	17,642222	68,877	493,789	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		28,26	29,006	98,911	771,735	

**Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше**



Среднее значение за период по подшкам 12 лет и старше

7,9653

11,058

47,051

321,743