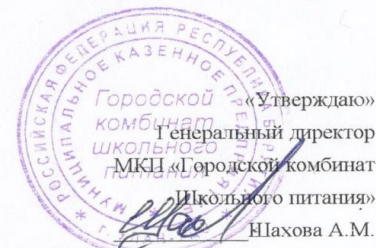


«Согласовано»

Директор *МАОУ СОШ № 65*

г. Улан-Удэ имени Т.С. Шелоба

Александр Н.А. Александрович



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	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	6,06	5,84	29,94	196,56	515а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	15/31	5,26	3,74	17,6	125,04	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан свежий	230	2,07	0,69	28,98	130,41	
Итого за завтрак:		671	20,29	16,54	90,02	590,04	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/5	7,23	6,97	35,73	234,6	515а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	20/34	6,17	4,39	20,66	146,79	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан свежий	225	2,03	0,68	28,35	127,58	
Итого за завтрак:		704	22,33	18,31	98,24	647	-
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	10/200	3,55	5,41	10,02	102,97	694/998
	Фрикадельки из индейки с соусом крас. осн (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст..)	80/30	16,2	2,61	9,88	127,81	978/370
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Кисель «Витошка» (кисель из концентрата, вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		949	29,9	14,27	134,84	787,44	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	4,49	6,83	12,64	129,94	694/998
	Фрикадельки из индейки с соусом крас. осн (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст..)	80/30	16,2	2,61	9,88	127,81	978/370
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	4,09	5,42	41,3	230,33	552
	Кисель «Витошка» (кисель из концентрата, вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		1059	30,53	15,9	134,77	804,24	-
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным основ.. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.Йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663

	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Груша св	116	0,46	0,35	11,95	52,78	
Итого за завтрак:		605	20,56	22,86	81,32	613,17	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным основ.. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йод.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Груша св	130	0,52	0,39	13,39	59,15	
Итого за завтрак:		644	21,32	23,66	86,57	644,47	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с кукурузой (картофель, кукуруза консерв, колбаса вар., морковь, лук репч., соль йод., масло раст., фарш)	250	4,58	9,57	12,39	154,01	156
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/40	80	12,14	17,28	4,43	221,82	551
	Перловка отварная (крупя перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,13	0,15	7,65	36,45	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		775	24,5	31,13	83,01	710,13	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с кукурузой (картофель, кукуруза консерв, колбаса вар., морковь, лук репч., соль йод., масло раст., фарш)	250	4,58	9,57	12,39	154,01	156
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 45/45	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551

Обед	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
Итого за обед:		875	28,68	34,29	100,57	825,58	

День 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	6,2	13,22	31,97	8,46	982
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир, масло растит., масло сл)	90/5	14,2	14,23	9,4	222,47	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		533	26,99	32,6	98,55	532,36	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир, масло растит., масло сл)	90/5	14,2	14,23	9,4	222,47	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак		576	22,2	20,37	73,88	567,66	

Возрастная категория: 7-11 лет

	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль конс., морковь, лук репч., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	10/200	4,43	4,7	10,38	101,56	144/998

Обед	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.)	90/10	13,18	21,59	11,75	294,01	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
Итого за обед:		811	28,8	31,27	102,36	806	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль конс., морковь, лук репч., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	15/250	5,6	5,93	13,1	128,16	144/998
	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.)	90/10	13,18	21,59	11,75	294,01	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		935	31,42	33,38	112,56	876,28	

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	22/42	7,31	5,2	24,48	173,97	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	110/20	16,99	12,03	35	316,23	183
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Итого за завтрак:		544	26,26	19,24	76,32	583,49	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/30	5,71	4,06	19,13	135,91	868
--	-------------------------------	-------	------	------	-------	--------	-----

Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	130/20	19,6	13,88	40,38	364,88	183
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Яблоко	135	0,54	0,54	13,23	59,94	
	Итого за завтрак:	535	27,21	19,89	74,88	587,42	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., соль йод.)	10/250	4,94	7	16,1	147,16	167/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 45/45	90	15,44	3,51	2,92	105,03	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Яблоко свежее	122	0,49	0,49	11,96	54,17	
Итого за обед:	873	30,96	17,4	111,25	725,37		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., соль йод.)	10/250	4,94	7	16,1	147,16	167/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 55/55	110	18,88	4,29	3,56	128,37	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	263,23	632
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,62	61,72	
Итого за обед:	960	39,41	20,12	127,23	842,03		

День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	10,7	982
	Котлета мясная с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	256,67	1055
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	209,36	632
	Кисель «Витошка» (кисель с витаминами и кальцием Витошка, вода)	200	0	0	21,39	75,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	62,9	-
	Яблоко свежее	137	0,55	0,55	13,43	50,83	
Итого за завтрак:		687	22,46	26,88	103,58	666,02	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	10,7	982
	Котлета мясная с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	256,67	1055
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	223,23	632
	Кисель «Витошка» (кисель с витаминами и кальцием Витошка, вода)	200	0	0	21,39	75,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	62,9	-
	Яблоко свежее	175	0,7	0,7	17,15	77,7	
Итого за завтрак:		755	23,84	27,98	114,9	706,76	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,8	5,77	7,02	95,23	197/998
	Тефтели рыбные с соусом белым (минтай сух.панир., крупа манная, лук репч., соль йод.,масло раст., соус белый.) 80/30	110	13,59	5,25	10,96	145,45	744
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук реп., масло слив., масло раст.,соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669

	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	170	0,68	0,68	16,66	75,48	
Итого за обед:		920	27,46	26,61	116,41	814,93	
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.)	25/250	4,75	7,21	8,78	119,03	197/998
	Тефтели рыбные с соусом белым (минтай сух.панир., крупа манная, лук репч., соль йод.,масло раст., соус белый.) 80/30	110	13,59	5,25	10,96	145,45	744
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук реп., масло слив., масло раст. соль йод.)	200	4,56	18,78	41,5	353,26	629
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	209	0,84	0,84	20,48	92,08	
Итого за обед:		1064	29,71	32,9	132,36	943,64	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Банан	219	1,97	0,66	27,59	124,17	-
Итого за завтрак:		654	17,28	14,62	88,71	555,49	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/5	6,34	5,34	41,79	240,59	623
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	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:		700	18,25	15,5	96,36	597,99	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по – уральски из свежей капусты с фаршем (фраш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат.	15/250	5,78	7,71	7	120,51	154/998
	Котлета мясо- картофельная по- хлыновски (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич. соль йодир., масло раст.)	75	12,68	16,25	7,2	225,77	223
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	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	121	0,48	0,48	11,86	53,72	-
Итого за обед:		871	28,84	30,28	103,71	802,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по – уральски из свежей капусты с фаршем (фраш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/250	5,78	7,71	7	120,51	154/998
	Котлета мясо- картофельная по- хлыновски (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич. соль йодир., масло раст.)	75	12,76	21,69	7,34	275,61	223
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904

	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	121	0,73	0,73	17,84	80,81	-
Итого за обед:		871	31,72	37,42	125,53	965,74	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	123,23	676
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша	147	0,59	0,44	15,14	66,89	-
Итого за завтрак:		724	18,21	25,05	82,11	616,67	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша	164	0,66	0,49	16,89	74,62	-
Итого за завтрак:		770	20,44	27,77	91,67	698,41	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч.,макаронные изделия, масло подсолн., , соль йод.)	20/200	4,75	4,16	15,17	117,14	893/998
	Котлеты рыбные с маслом (минтай, сухарь паниров, крупа манная, соль йод.,масло растит.) 90/10	100	4,75	4,16	15,17	192,81	893/998
	Рис розовый (крупа рисовая, томат, соль йод., масло растит.)	150	3,56	3,99	35,67	192,81	297
	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	13,46	66,5	-
Итого за обед:		799	19,16	13,19	119,15	747,63	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч.,макаронные изделия, масло подсолн., , соль йод.)	25/250	5,93	5,2	18,96	146,43	893/998
	Котлеты рыбные с маслом (минтай, сухарь паниров, крупа манная, соль йод.,масло растит.) 90/10	100	4,75	4,16	15,17	192,81	893/998
	Рис розовый (крупа рисовая, томат, соль йод., масло растит.)	180	4,27	4,79	42,8	231,37	297
	сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	35	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		902	20,52	14,95	125,48	794,29	

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак							

Завтрак							
Итого за завтрак:		651	19,79	14,96	61,37	462,08	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак							
Итого за завтрак:		717	22,89	16,76	73,62	536,84	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	10/200	3,98	5,84	10,94	112,24	1000
	Капуста тушеная с сосисками (капуста св., морковь, лук репч., томат, масло раст, мука пшен., сахар, соль йод., сосиски)	80/160	13,82	31,38	17,23	406,61	575
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		801	21,45	37,92	87,66	777,71	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000

Обед	Капуста тушеная с сосисками (капуста св., морковь, лук репч., томат, масло раст, мука пшен., сахар, соль йод., сосиски)	90/180	15,55	35,3	19,39	457,43	575
	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		1075	24,6	43,42	95,24	870,08	
Полдник	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив яйцо яйца соль молоко яблоки)	75	4,11	6,15	31,37	197,27	431
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	234,19	
Итого за обед:		912	41,82	58,355	249,4	1609,47	-
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром (сыр Российский, хлеб пшен.) 20/11/32	63	8,52	9,21	23,17	209,65	788
	Творожно-банановая запеканка со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	125/25	20,25	7,47	40,29	309,36	1013
	Чай с черным (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за завтрак:		423	28,96	16,72	63,49	520,34	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Бутерброд с маслом и сыром (сыр Российский, хлеб пшен.) 20/10/30	60	8,11	8,77	22,07	199,67	788
	Чай с черным (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за завтрак:		425	30,57	17,02	66,42	541,29	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., масло слив) 80/10	90	17,46	6,65	12,38	179,2	973
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
	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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	161	0,64	0,64	15,78	71,48	-
	Итого за обед:	866	30,78	19,95	112,77	753,83	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Салат овощной (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., масло слив) 80/10	90	17,46	6,65	12,38	179,2	973
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	158	0,63	0,63	15,48	70,15	-
Итого за обед:	1021	34,3	23,19	132,19	874,73	-	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Биточки рыбные по домашнему с маслом (минтай, крупа рис, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 75/5	80	12,66	6,7	7,21	139,78	1046
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Йогурт питьевой	1 шт	7,38	2,7	10,62	102,6	-
Итого за завтрак:		635	26,96	14,55	88,44	598,88	
Завтрак	Биточки рыбные по домашнему с маслом (минтай, крупа рис, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 75/10	85	13,45	7,12	7,66	148,52	1046
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Йогурт питьевой	1 шт	7,38	2,7	10,62	102,6	-
Итого за завтрак:		660	28,4	15,92	95,67	645,84	
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, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/200	8,44	7,28	14,29	156,44	157/998
	Кюфта по-московски с соусом красным (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло слив, соус красный основной) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир пшено отварное вязкая (крупа пшеничная, масло сливочное, соль йод.)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		820	30,94	33,56	93,24	798,76	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	90	0,72	0,09	2,25	12,69	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998
	Кюфта по-московски с соусом красным (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло слив, соус красный основной) 75/30	95	12,35	18,46	7,55	245,73	209
	Гарнир пшено отварное вязкая (крупа пшенная, масло сливочное, соль йод.)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	7,52	37,16	-
Итого за обед:		879	31,34	33,56	91,43	793,11	

