

«Согласовано»

Директор

*МАОУ СОШ № 65*  
*г. Зинь-Уз итсенги Т.С. Мелла*  
*Якут - Н.А. Якушев*



«Утверждаю»

Генеральный директор

МКН «Городской комбинат

школьного питания»

Шахова А.М.

"03" октября 2022 г.

### 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>							
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., масло слив.)	170/10	6,83	7,64	29,24	213	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>568</b>	<b>17,95</b>	<b>17,39</b>	<b>77,92</b>	<b>539,95</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	190/5	7,4	8,28	31,68	230,8	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Бутероррод с маслом (масло слив., хлеб пшен.) 10/28	38	3,3	0,44	22,44	106,92	-

	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>591</b>	<b>19,57</b>	<b>18,17</b>	<b>87,5</b>	<b>591,77</b>	-
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	10/200	5,42	4,78	10,1	105,1	694/1058
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	267,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	217,36	632
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	21	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Банан	237	2,13	0,71	29,86	132,38	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>825</b>	<b>31,25</b>	<b>30,34</b>	<b>117,4</b>	<b>862,66</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	5,42	4,78	10,1	105,1	694/1058
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/40	120	13,64	19,8	14,95	292,53	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	283,6	632
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	<b>603</b>
	Банан	255	2,3	0,77	32,13	124,59	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1120</b>	<b>36,29</b>	<b>33,9</b>	<b>144,22</b>	<b>998,17</b>	-
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	20/43	7,2	5,12	24,1	171,25	868

<b>Завтрак</b>	Хлебцы рыбные с маслом ( минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.)	95	13,36	8,25	6,5	153,66	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив.,соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>538</b>	<b>24,46</b>	<b>18,49</b>	<b>82,94</b>	<b>595,99</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	21/41	7,08	5,04	23,72	168,53	868
	Хлебцы рыбные с маслом ( минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.)	90/10	14,07	8,68	6,84	161,75	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив.,соль йод.)	190	4,57	6,06	46,16	257,43	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
<b>Итого за завтрак</b>		<b>572</b>	<b>25,78</b>	<b>19,8</b>	<b>90,19</b>	<b>642,01</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, горох,морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	10/200	5,82	8,73	14,26	158,95	157
	хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,26	8,71	33,25	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>	<b>25,67</b>	<b>33,47</b>	<b>115,29</b>	<b>856,59</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, горох,морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	15/250	7,35	11,02	18	200,58	157
	Шницель с соусом красным (мясо говядина, 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

Обед	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за обед:</b>		<b>967</b>	<b>29,13</b>	<b>36,62</b>	<b>130,04</b>	<b>966,25</b>	

**День 3**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Завтрак	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Йогурт питьевой в п/у	1/180	7,38	2,7	10,62	102,6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>671</b>	<b>25,44</b>	<b>27,93</b>	<b>74,18</b>	<b>656,13</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-

	Йогурт питьевой в п/у	1/180	7,38	2,7	10,62	102,6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>727</b>	<b>26,51</b>	<b>28,88</b>	<b>81,26</b>	<b>697,31</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	75	0,6	0,08	1,88	10,58	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/250	5,14	4,72	18,05	135,24	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 45/45	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон .кислота, витамин)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692 a
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>851</b>	<b>26,88</b>	<b>21,19</b>	<b>101,86</b>	<b>705,6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/250	5,14	4,72	18,05	135,24	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука,соль йод.) 55/55	110	12,87	13,72	3,95	190,78	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон .кислота, витамин)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692 a
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>892</b>	<b>28,43</b>	<b>23,99</b>	<b>96,45</b>	<b>715,42</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	110/25	23,54	8,84	27,11	282,11	342
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	203	1,83	0,61	25,58	115,1	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>558</b>	<b>29,31</b>	<b>9,99</b>	<b>78,22</b>	<b>520,04</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	120/25	25,28	9,49	29,12	323	342
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	58,6	-
	Банан	208	1,87	0,62	26,21	137,9	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>31,84</b>	<b>10,75</b>	<b>85,96</b>	<b>618,03</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	45/150	17,79	26,77	38,52	466,23	523
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>26,25</b>	<b>34,22</b>	<b>89,55</b>	<b>771,22</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, рис, морковь,, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	55/160	19,62	29,52	42,47	514,04	523
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>793</b>	<b>29,18</b>	<b>37,16</b>	<b>99,75</b>	<b>850,16</b>	
<b>День 5</b>							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, масло сл.)	80/6	16,17	4,26	8,27	136,07	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	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	26	1,95	0,26	662	63,18	-
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>662</b>	<b>25,19</b>	<b>10,1</b>	<b>743,54</b>	<b>570,77</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, масло сл.)	80/10	16,92	4,46	8,65	142,4	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	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	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-

	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,88	5,64	10,57	108,54	165/998
	Котлета Мечта с соусом белым ( минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус) 90/20	110	14,27	12,26	10,01	207,46	251a
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	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	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша св	169	0,68	0,51	17,41	76,9	
<b>Итого за обед:</b>		<b>885</b>	<b>25,81</b>	<b>23,39</b>	<b>95,08</b>	<b>693,98</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,87	7,08	13,27	136,31	165/998
	Котлета Мечта с соусом белым ( минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус) 90/20	120	15,57	13,37	10,92	226,32	251a
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Груша св	197	0,79	0,59	20,29	89,64	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1033</b>	<b>31,93</b>	<b>27,42</b>	<b>125,01</b>	<b>874,61</b>	

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	180/10	6,24	7,89	32,55	226,19	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.) 15/12/40	67	8,64	14,7	16,06	231,06	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>557</b>	<b>17,3</b>	<b>24,46</b>	<b>80,83</b>	<b>612,64</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	6,9	8,72	35,98	250	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.) 20/12/31	63	8,12	13,82	15,1	217,27	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>573</b>	<b>17,44</b>	<b>24,41</b>	<b>83,3</b>	<b>622,66</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	2,61	5,55	8,29	93,55	1005
	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, 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
	Рис отварной ( крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	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	23	1,87	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>803</b>	<b>22,7</b>	<b>32,12</b>	<b>99,72</b>	<b>778,17</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	25/250	3,26	6,94	10,37	116,94	1005
	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
	Рис отварной ( крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>940</b>	<b>25,68</b>	<b>36,64</b>	<b>114,42</b>	<b>890,06</b>	

**День 7**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Завтрак	Биточки рубленные из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло сл.) 80/5	85	16,49	6,28	11,69	169,24	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Груша свежая	156	0,62	0,47	16,07	70,98	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>612</b>	<b>25,1</b>	<b>11,09</b>	<b>88,63</b>	<b>554,64</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Биточки рубленные из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло сл.) 80/5	85	16,49	6,28	11,69	169,24	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Груша свежая	182	0,73	0,55	18,75	82,81	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>668</b>	<b>26,29</b>	<b>11,98</b>	<b>97,67</b>	<b>603,55</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/50	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	160	3,62	4,38	22,05	142,11	676
	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	
<b>Итого за обед:</b>		<b>801</b>	<b>28,05</b>	<b>35,74</b>	<b>100,89</b>	<b>837,43</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 50/60	110	16,7	23,76	6,09	305,01	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	151	0,6	0,6	14,8	67,04	
<b>Итого за обед:</b>		<b>941</b>	<b>31,4</b>	<b>40,54</b>	<b>102,86</b>	<b>902,01</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый)	80/20	13,19	9,19	5,83	158,74	27
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371

	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	-
	Банан	202	1,82	0,61	25,45	114,53	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>618</b>	<b>19,64</b>	<b>14,47</b>	<b>70,77</b>	<b>491,78</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый)	80/20	13,19	9,19	5,83	158,74	27
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай с ЛИМОНОМ. (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Банан	225	2,03	0,68	28,35	127,58	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>656</b>	<b>20,55</b>	<b>15,44</b>	<b>78,2</b>	<b>533,86</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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	93,06	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ.(Говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/20	95	12,56	10,64	6,39	171,54	1038
	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
	(сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	119	0,48	0,48	11,66	52,84	
<b>Итого за обед:</b>		<b>819</b>	<b>24,48</b>	<b>31,32</b>	<b>91,73</b>	<b>746,6</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	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

Обед	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ.(Говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/20	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	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	309
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	176	0,7	0,7	17,25	78,14	
<b>Итого за обед:</b>		<b>996</b>	<b>29,62</b>	<b>37,19</b>	<b>117,18</b>	<b>921,97</b>	<b>-</b>

--	--	--	--	--	--	--	--

**День 9**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Завтрак	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ)	100/15	20,05	7,53	23,1	240,31	342
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Молоко питьевое в п/у	1/200	7,21	5,42	42,41	247,26	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>29,89</b>	<b>13,3</b>	<b>92,44</b>	<b>608,94</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ)	100/30	22,66	8,51	26,11	271,66	342
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Молоко питьевое в п/у	1/200	7,21	5,42	42,41	247,26	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>31,37</b>	<b>14,13</b>	<b>87,8</b>	<b>603,84</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
--	--------------------------------------	----	------	------	------	-------	-----

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	<b>667</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	6,73	33,25	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>757</b>	<b>25,53</b>	<b>30,95</b>	<b>84,39</b>	<b>718,26</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/20	100	13	19,43	7,95	258,67	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	<b>667</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	14,26	70,42	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>860</b>	<b>29,94</b>	<b>35,03</b>	<b>103,07</b>	<b>847,27</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982

Завтрак	Котлета мясо - картофельная по- хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич.соль йодир., масло раст, соус красный осн.) 75/30	105	12,93	17,37	8,98	243,97	223a
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	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	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>551</b>	<b>19,97</b>	<b>22,64</b>	<b>72,23</b>	<b>572,48</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	90	0,72	0,09	2,25	12,69	982
	Котлета мясо - картофельная по- хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич.соль йодир., масло раст, соус красный осн.) 75/30	105	12,93	17,37	8,98	243,97	223a
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>592</b>	<b>20,31</b>	<b>23,33</b>	<b>74,05</b>	<b>587,38</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/200	3,99	5,65	13	118,86	167/998
	Голубцы с мясом и рисом «Ленивые» с соусом сметанным(говядина, капуста свежая,лук,масло растит крупа рисовая , яйцо, мука пшеничная ,сольйодир) 70/40	110	11,83	17,07	7,79	232,11	631
	Картофель отварной (картофель,, соль йод.)	160	3,06	4,14	23,79	144,69	604
	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	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>802</b>	<b>23,24</b>	<b>27,92</b>	<b>91,4</b>	<b>709,97</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	5,03	7,13	16,41	149,99	167/998
	Голубцы с мясом и рисом «Ленивые» с соусом сметанным(говядина, капуста свежая, лук, масло растит крупа рисовая , яйцо, мука пшеничная , соль йодир) 70/40	110	11,83	17,07	7,79	232,11	631
	Картофель отварной (картофель,, соль йод.)	180	3,44	4,66	26,77	162,77	604
	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	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	<b>Итого за обед:</b>		<b>906</b>	<b>24,84</b>	<b>29,94</b>	<b>98,15</b>	<b>761,46</b>

























