

«Согласовано»

Директор

МАОУ СОШ № 65

г. Улан-Удэ имени Т.С. Шеллы

Александр Н.А. Александрович



"17" октября 2022 г.

### Менюготавливаемых 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 3</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	337
	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.)	20/40	6,86	4,88	22,95	163,1	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан свежий	229	2,06	0,69	28,85	129,84	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>671</b>	<b>21,88</b>	<b>17,68</b>	<b>95,24</b>	<b>627,53</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 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.)	20/40	6,86	4,88	22,95	163,1	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан свежий	252	2,27	0,76	31,75	142,88	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>704</b>	<b>23,26</b>	<b>18,88</b>	<b>103,93</b>	<b>678,61</b>	-

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/200	3,72	5,62	10,5	107,88	694/998
	Шницель рыбный с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, соль йод.,масло раст., масло сл.) 90/10	100	14,48	4,21	10,14	136,37	626а
	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза)	150	3,33	11	25,91	215,9	293
	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	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>949</b>	<b>26,98</b>	<b>21,58</b>	<b>93,62</b>	<b>676,96</b>	<b>-</b>
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	30/250	4,74	7,21	13,36	147,3	694/998
	Шницель рыбный с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, соль йод.,масло раст., масло сл.) 90/8	98	14,19	4,13	9,94	133,64	626а
	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)	180	4	13,19	31,09	269,07	293
	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	35	2,63	0,35	17,85	95,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1059</b>	<b>28,53</b>	<b>25,3</b>	<b>102,48</b>	<b>781,68</b>	<b>-</b>
<b>День 2</b>							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (сыр Российский)	23	5,34	6,79	0	82,41	982

Завтрак	Котлета мясная с соусом красн. осн. (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	170	3,84	4,66	23,43	150,99	632
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>538</b>	<b>24,96</b>	<b>32,95</b>	<b>68,12</b>	<b>668,76</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Закуска порционная (сыр Российский)	27	6,26	7,97	0	96,74	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	296,67	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>563</b>	<b>26,93</b>	<b>34,51</b>	<b>75,1</b>	<b>718,71</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль конс., морковь, лук репч., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	15/200	4,54	4,81	10,63	103,98	144/998
	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
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	160	4,56	4,08	31,54	181,1	585

	Кисель «Витошка» (кисель из концентрата, вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Сок фруктовый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>949</b>	<b>31,16</b>	<b>12,59</b>	<b>124,95</b>	<b>737,72</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль конс., морковь, лук репч., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	25/250	5,81	6,16	13,59	132,99	144/998
	Фрикадельки из индейки с соусом крас. осн (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст.,)80/40	120	17,67	2,85	10,78	139,43	978/370
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	190	5,42	4,85	37,45	215,06	585
	Кисель «Витошка» (кисель из концентрата, вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Сок фруктовый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1050</b>	<b>34,84</b>	<b>14,96</b>	<b>135,34</b>	<b>815,21</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	258,15	225a
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307

	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	70,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>533</b>	<b>20,14</b>	<b>22,63</b>	<b>84,4</b>	<b>601,75</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/40	120	13,64	19,8	14,95	278,53	225a
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	200	7,22	5,42	42,04	247,26	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,3	0,44	22,44	96,92	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	70,2	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>576</b>	<b>24,8</b>	<b>25,86</b>	<b>107,62</b>	<b>729,83</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,48	0,06	1,5	12,84	982
	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
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/60	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Пюре картофельное (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-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a

	Хлеб пшеничный йодированный	35	1,13	0,15	7,65	85,05	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>811</b>	<b>27,99</b>	<b>35,32</b>	<b>78,9</b>	<b>798,45</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	7,35	11,02	18	200,58	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/60	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	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	30	2,55	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>897</b>	<b>31,91</b>	<b>38,74</b>	<b>95,02</b>	<b>855,26</b>	

**День 4**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	14/31	5,14	3,66	17,21	122,32	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	125/30	20,81	15,47	44,42	400,22	183
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>544</b>	<b>27,31</b>	<b>20,54</b>	<b>63,77</b>	<b>549,23</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	15/31	5,26	3,74	17,6	125,04	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	135/30	22,16	16,47	47,29	426,04	183
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>28,78</b>	<b>21,62</b>	<b>67,03</b>	<b>577,77</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковья, лук репч.,	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167/998
	Гуляш из индейки (индейка, 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.)	170	7,02	5,37	43,04	248,61	632
	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	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>873</b>	<b>32,38</b>	<b>17,04</b>	<b>105,06</b>	<b>703,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковья, лук репч.,	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167/998
	Гуляш из индейки (индейка, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 60/60	120	20,59	4,68	3,89	160,04	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	273,23	632
	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	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>960</b>	<b>37,1</b>	<b>18,39</b>	<b>103,25</b>	<b>756,89</b>	

**День 5**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло)	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
	Компот из изюма с витамином С	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Йогурт питьевой в п/у	1/180	7,38	2,7	10,62	102,6	368
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>27,02</b>	<b>22,13</b>	<b>76,48</b>	<b>619,47</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	90/7	14,5	14,53	9,6	227,15	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из изюма с витамином С	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Йогурт питьевой в п/у	1/180	7,38	2,7	10,62	102,6	368
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>690</b>	<b>27,94</b>	<b>23,32</b>	<b>80,7</b>	<b>650,75</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Обед	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, перец)	10/200	5,74	6,16	8,01	110,44	127/998
	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.)	90/5	12,52	20,51	11,16	279,31	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с лимоном	200/4	0,04	-	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-



	Груша свежая	173	0,69	0,52	17,82	78,72	368
<b>Итого за обед:</b>		<b>883</b>	<b>28,05</b>	<b>31,81</b>	<b>101,6</b>	<b>804,82</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	15/250	7,24	7,77	10,11	139,37	127
	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 лимоном	200/4	0,04	-	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	39	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	170	0,68	0,51	17,51	77,35	368
<b>Итого за обед:</b>		<b>988</b>	<b>32,62</b>	<b>35,51</b>	<b>119</b>	<b>926,06</b>	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 6</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.)	150/10	5,48	4,62	36,14	208,08	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	233	2,1	0,7	29,36	132,11	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>654</b>	<b>17,35</b>	<b>14,77</b>	<b>90,08</b>	<b>562,64</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

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.)	180/10	6,51	5,49	42,92	247,09	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Банан	250	2,25	0,75	31,5	141,75	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>18,91</b>	<b>15,74</b>	<b>101,55</b>	<b>623,44</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	(фраш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	4,8	6,4	5,81	100,05	154/998
	Котлета мясо - картофельная по-хлыновски с маслом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич. соль йодир., масло раст.)	75/5	12,01	20,41	6,91	259,4	223
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	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	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	124	0,5	0,5	12,15	55,06	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>871</b>	<b>26,3</b>	<b>31,92</b>	<b>101,28</b>	<b>797,54</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фраш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	25/250	6	8	7,26	125,06	154/998

Обед	Котлета мясо - картофельная по- хлыновски с маслом слив.(говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич.соль йодир., масло раст.)	75/10	12,76	21,69	7,34	275,61	223
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	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	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	156	0,62	0,62	15,29	69,26	
<b>Итого за обед:</b>		<b>871</b>	<b>30,11</b>	<b>35,85</b>	<b>116,62</b>	<b>909,6</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.,) 80/10	90	14,58	11,5	1,1	166,23	995
	морковь, лук реп., масло слив., масло растит., соль йодир.)	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629
	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>724</b>	<b>20,87</b>	<b>25,9</b>	<b>63,34</b>	<b>569,87</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.,) 90/5	95	15,39	12,14	1,16	175,47	995
	морковь, лук реп., масло слив., масло растит., соль йодир.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>770</b>	<b>22,28</b>	<b>29,34</b>	<b>69,11</b>	<b>629,66</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	162,08	157/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 55/55	110	12,87	13,72	3,95	198,78	550
	Гарнир пшено отварное вязкая (крупа пшеница, масло сливочное, соль йод.)	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	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>799</b>	<b>29,64</b>	<b>26,22</b>	<b>76,41</b>	<b>670,1</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	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
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 60/60	120	14,04	14,97	4,31	211,12	550
	Гарнир пшено отварное вязкая (крупа пшеница, масло сливочное, соль йод.)	200	5,24	5,86	29,14	193,26	843
	Чай с лимоном (чай, сахар,лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>902</b>	<b>34,5</b>	<b>30,82</b>	<b>89,12</b>	<b>777,84</b>	

**День 8**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Завтрак	Шницель мясной с соусом красным основным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод.,	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	133,23	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	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-

	Груша свежая	176	0,7	0,53	18,13	80,08	368
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>651</b>	<b>18,47</b>	<b>25,16</b>	<b>86,12</b>	<b>644,72</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Шницель мясной с соусом красным основным (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
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	151,88	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Груша свежая	191	0,76	0,57	19,67	86,91	368
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>726</b>	<b>20,92</b>	<b>27,9</b>	<b>97</b>	<b>714,85</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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.)	90/5	13,76	4	9,63	129,55	626
	Пюре картофельное (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	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	
	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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>915</b>	<b>27,07</b>	<b>13,56</b>	<b>109,96</b>	<b>670,15</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с 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	14,48	4,21	10,14	136,37	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	93,34	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1075</b>	<b>30,92</b>	<b>15,91</b>	<b>126,83</b>	<b>775,29</b>	
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	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>234,19</b>	
<b>Итого за обед:</b>		<b>912</b>	<b>54,62</b>	<b>36,595</b>	<b>316,68</b>	<b>1736,16</b>	-
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	17.10.2029	7,22	12,28	13,43	193,13	893
	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>423</b>	<b>27,66</b>	<b>19,79</b>	<b>53,75</b>	<b>503,82</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	16.10.2029	7,09	12,06	13,19	189,68	893
	Творожно-банановая запеканка со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	135/30	22,27	8,21	44,32	340,29	1013
	Чай с чернѳый (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>425</b>	<b>29,55</b>	<b>20,31</b>	<b>57,54</b>	<b>531,3</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатѳый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	Биточки рубленные 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	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>866</b>	<b>32,06</b>	<b>20,49</b>	<b>109,89</b>	<b>752,17</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатѳый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Биточки рубленные 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.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1021</b>	<b>33,3</b>	<b>23,15</b>	<b>114,67</b>	<b>800,22</b>	<b>-</b>
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, Соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	<b>1038</b>
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	<b>307</b>
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>635</b>	<b>23,32</b>	<b>17,59</b>	<b>57,29</b>	<b>480,67</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	75	0,6	0,08	1,88	10,58	982
	растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, Соус	95	12,56	10,64	6,39	171,54	1038
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	190	6,86	5,15	40,28	236,9	<b>307</b>
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>660</b>	<b>23,56</b>	<b>17,57</b>	<b>65,48</b>	<b>516,18</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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	1000/998
	Капуста тушеная с сосисками (капуста св., морковь, лук репч., томат, масло раст, мука пшен., сахар, соль йод., сосиски)	80/170	14,4	32,68	17,95	423,55	575



	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>	<b>24,03</b>	<b>39,98</b>	<b>99,71</b>	<b>854,74</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	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	1000/998
	Капуста тушеная с сосисками (капуста св., морковь, лук репч., томат, масло раст, мука пшен., сахар, соль йод., сосиски)	90/190	16,13	36,61	20,1	474,38	575
	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>879</b>	<b>27,13</b>	<b>45,5</b>	<b>106,71</b>	<b>944,75</b>	































