

«Согласовано»

Директор

М.А.У. Сош №65
г. Улан-Удэ улсын Т.С. Аюула
Аюула Н.А. Аюула



«Утверждаю»
Генеральный директор
МКУ «Городской комбинат
Школьного питания»
Шахова А.М.

"07" ноября 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		
Неделя 2							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	150/10	5,26	6,64	27,41	190,48	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	15/10/35	7,74	13,16	14,38	206,92	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	
Итого за завтрак:		568	15,42	21,67	74,01	552,79	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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.)	18/10/39	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	
Итого за завтрак:		591	17,3	24,46	80,83	612,64	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (кукуруза консервиров.)	60	0,96	0,24	8,58	40,32	984

Обед	Солянка Деревенская (мясо отв., колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	3,11	4,85	8,28	89,16	1005a
	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		825	25,92	32,15	110,48	834,95	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервиров.)	100	1,6	0,4	14,3	67,2	984
	Солянка Деревенская (мясо отв , колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	25/250	3,88	6,06	10,34	111,45	1005a
	Шницель мясной 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
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа , масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	180	0,89	0,05	16,52	70,15	669
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
Итого за обед:		1120	24,68	32,3	109,11	825,86	-
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр Российский порциями	24	5,57	7,08		85,99	982
	Сосиска отварная с соусом красным основным 80/30(сосиска молочная, соус красн осн.)	110	7,72	14,52	2,47	171,45	636/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	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	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за завтрак:		538	21,73	26	66,4	586,44	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр Российский порциями	27	6,26	7,97		96,74	982
	Сосиска отварная с соусом красным основным 80/30(сосиска молочная, соус красн осн.)	110	7,72	14,52	2,47	171,45	636/370
	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за завтрак		572	24,1	27,78	76,84	653,71	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	20/200	4,18	5,92	13,62	124,52	167/998
	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.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед:		764	27,15	31,1	86,24	733,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167/9982
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 45/55	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663

	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед:		845	29,87	35,25	90,92	800,4	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом сл. (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., молоко, яйца, масло слив.) 90/9	99	17,25	17,25	12,39	207,65	743
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	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	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за завтрак:		671	22,54	22,43	67,83	497,19	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом сл. (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., молоко, яйца, масло слив.) 90/10	100	17,43	12,52	6,84	209,75	743
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	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	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
Итого за завтрак:		727	24,05	19,23	71,02	553,34	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры св.)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	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
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209

Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
Итого за обед:		851	28,42	31,26	92,5	764,98	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры св.)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	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
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
Итого за обед:		892	30,61	33,75	100,71	829,01	

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	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
	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ)	120/25	25,28	9,49	29,12	303	342
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,28	0,17	8,67	41,31	-
Итого за завтрак:		558	31,87	14,14	81,88	582,21	

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Завтрак	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ)	120/30	26,15	9,82	30,12	313,45	342
	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	-
Итого за завтрак:		565	33,99	15,36	91,19	638,96	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	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
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за обед:		770	24,09	33,08	83,39	727,5	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	209
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	200	5,78	18,82	38,86	347,94	307
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	667
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за обед:		793	28,32	40,95	99,57	880,09	

День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

	Закуска порционная (горошек зелёный)	50	1,55	0,1	3,25	20,1	984
--	--------------------------------------	----	------	-----	------	------	-----

Завтрак	Котлета мясо - картофельная по- хлыновски с соусом красным (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо.,	105	12,93	17,37	8,98	243,97	223a
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	160	3,79	4,26	38,05	205,66	297
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки, сахар, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота).	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за завтрак:		662	20,45	22,15	76,7	587,89	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (горошек зелёный)	60	1,86	0,12	3,9	24,12	984
	Котлета мясо - картофельная по- хлыновски с соусом красным (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сахар, перец, соль, йодид, масло раст., томатная паста, мука, вода, соль) 75/30	105	12,93	17,37	8,98	243,97	223a
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	180	4,27	4,79	42,8	231,37	297
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки, сахар, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота).	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за завтрак:		698	21,16	22,69	81,59	615,19	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяжий).	25/200	8,83	7,62	14,96	163,72	157
	Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым 75/30 (минтай, лук, хлеб, сухарь панировочный, соль, мука, вода, соль.).	105	13,46	5,53	8,86	139,05	1062
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное, масло сливочное, соль).	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Итого за обед:		873	29,02	20,52	97,86	692,16	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяжий).	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157

Обед	Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым 75/30 (минтай, лук, хлеб, сухарь панировочный, соль, мука, вода, соль.)	105	15,57	13,37	10,92	226,32	251a
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное, масло сливочное, соль).	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	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	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	79,92	
Итого за обед:		1024	35,51	32,48	119,85	913,8	
Неделя 2							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
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	186,56	515a
	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	
Итого за завтрак:		557	21,88	17,68	95,24	617,53	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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	515a
	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	
Итого за завтрак:		573	23,26	18,88	103,93	678,61	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	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.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998

Обед	Шницель рыбный с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, соль йод.,масло раст., масло сл.) 90/10	100	15,54	10,04	15,16	213,16	626a
	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)	160	3,55	11,73	27,63	230,29	293
	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	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
Итого за обед:		789	27,04	27,96	88,43	713,49	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	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
	Шницель рыбный с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, соль йод.,масло раст., масло сл.) 90/10	100	14,19	4,13	9,94	213,16	626a
	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)	200	4,44	14,66	34,54	287,86	293
	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	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
Итого за обед:		917	27,62	26,28	92,71	797,31	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Биточки мясные с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст.) 90/10	100	13,36	23,99	12,51	319,36	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	170	3,84	4,66	23,43	150,99	632
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С.)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за завтрак:		573	20,39	29,2	67,17	612,96	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	90	0,72	0,09	2,25	12,69	982

Завтрак	Биточки мясные с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст.) 90/10	100	13,36	23,99	12,51	319,36	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупя гречневая, масло сливочное, соль йод.)	190	4,29	5,21	26,18	168,76	676
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С.)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	58,32	-
Итого за завтрак:		605	20,4	29,69	66,34	611,68	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	15/200	5,88	6,31	8,2	113,07	127/998
	Котлета домашняя с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус крас.) 80/30	110	11,48	18,8	10,23	256,03	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из изюма с витамином С	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Мандарин	130	1,04	0,26	9,75	50,05	-	
Итого за обед:		846	26,82	30,32	99,67	785,69	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	20/250	7,38	7,92	10,3	142	127/998
	Котлета домашняя с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус крас.) 80/30	110	11,48	18,8	10,23	256,03	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из изюма с витамином С	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Мандарин	163	1,3	0,33	12,23	63	-	

Итого за обед:		965	29,73	32,82	111,12	864,65	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/20	100	11,36	16,5	12,45	243,77	225a
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667
	Хлеб пшеничный йодированный	14	1,05	0,14	7,14	34,02	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		545	17,48	20,73	79,98	576,37	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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	292,53	225a
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	190	5,42	4,85	37,45	215,06	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		645	22,42	25,26	101,87	724,4	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (мясо говяд., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/200	8,24	7,11	13,96	152,8	157/998
	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	65/195	21,26	21,89	24,93	381,78	27
	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	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		819	33,42	29,51	80,13	719,79	-

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (мясо говяд., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	10,4	8,97	17,62	192,82	157/998
	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит..., томат, соль йодир.)	70/210	22,89	23,58	26,85	411,15	27
	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	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	14,26	70,42	-
Итого за обед:		821	39,24	33,38	98,68	852,07	-
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко)	170/30	23,22	11,17	56,1	417,77	187
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблоко свежее	154	0,62	0,62	15,09	68,38	-
Итого за завтрак:		585	27,53	13,51	89,14	588,17	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко)	190/30	25,54	1,28	61,71	459,54	187
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	147	0,59	0,59	14,41	65,27	-
Итого за завтрак:		597	29,74	3,58	93,56	624,4	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/200	3,99	5,65	13	118,86	167/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	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	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
Итого за обед:		783	28,6	22,86	94,31	697,42	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	4,94	7	16,1	147,16	167/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		929	32,5	25,93	114,54	821,51	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл) 90/5	95	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	-
	Снежок	1/180	4,86	4,5	19,41	142,2	-
Итого за завтрак:		644	24,5	23,93	85,27	659,07	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл) 90/10	100	14,5	14,53	9,6	234,18	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Снежок	1/180	4,86	4,5	19,41	142,2	-
Итого за завтрак:		665	25,05	25,07	86,94	685,23	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	25/200	4,06	5,9	11,06	113,59	165/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	170	4,85	4,34	33,51	192,42	585
	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	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		770	27,01	26,95	90,11	710,99	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/75	125	14,85	17,37	5,69	238,49	675
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585

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	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
Итого за обед:	876	30,86	30,65	104,68	818,06	

