

«Согласовано»

Директор *МБОУ СОШ № 65*
г. Златоуст Челябинской области Т.С. Зверева
Александр Н.А. Александров



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

"21" ноября 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		
Неделя 4							
День 1							
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.)	150/10	5,48	4,62	36,14	202,08	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	13/29	4,8	3,41	16,07	110,17	-
	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	227	2,04	0,68	28,6	116,71	-
Итого за завтрак:		689	20,72	15,18	104,51	615,59	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	13/29	4,8	3,41	16,07	114,17	-
	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	238	2,14	0,71	29,99	134,95	-
Итого за завтрак:		745	22,57	16,42	117,49	708	-

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с мясом (мясо гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200	4,69	6,26	5,68	97,77	154/998
	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 85/10	95	15,39	12,14	1,16	175,47	995
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		825	27,18	23,71	87,38	671,62	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с мясом (мясо гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/250	5,89	7,86	7,13	122,78	154/998
	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 95/10	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	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	28	1,85	0,34	11,09	56,77	-
Итого за обед:		1120	31,33	27,66	99,92	775,83	-
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	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
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	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	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за завтрак:		538	23,16	16,31	74,16	536,01	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	180	0,89	0,05	16,52	70,15	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за завтрак		572	24,21	17,13	78,42	564,72	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным 75/30(говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,12	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
Итого за обед:		764	32,2	33,57	108,26	863,41	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	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 75/30(говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209

	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Итого за обед:		845	34,79	35,5	113,47	912,53	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рубленные из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Мандарин	158	1,26	0,32	11,85	55,3	
Итого за завтрак:		671	25,03	9,45	80,29	506,33	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рубленные из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Мандарин	176	1,41	0,35	13,2	61,6	-
Итого за завтрак:		727	26,46	10,38	89,85	558,72	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998

Обед	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
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	Напиток из шиповника с лимоном (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	-
Итого за обед:		851	25,25	36,01	97,81	816,28	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	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
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Напиток из шиповника с лимоном (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	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	173	0,69	0,69	16,95	76,81	-	
Итого за обед:		892	28,15	38,71	112,86	912,37	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Бутерброд с сыром (сыр Российский., хлеб пшен.)	10/20	3,43	2,44	11,48	81,55	868
	Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Геркулес», крупа рисовая, молоко, вода, сахар, соль.)	100/10	3,77	4,35	20,76	137,26	53

Завтрак	Пудинг из творога со сгущенным МОЛОКОМ (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	70/20	12,09	8,99	25,8	232,39	183
	Чай с МОЛОКОМ (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009
	Яблоко свежее	135	0,54	0,54	13,23	59,94	-
Итого за завтрак:		558	21,19	17,73	73,41	537,83	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Геркулес», крупа рисовая, молока, вода, сахар, соль.)	120/10	4,45	5,14	24,53	162,21	53
	Пудинг из творога со сгущенным МОЛОКОМ (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	90/30	16,11	11,98	34,39	309,85	183
	Чай с МОЛОКОМ (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко свежее	123	0,49	0,49	12,05	54,61	-
Итого за завтрак:		565	24,29	19,27	85,86	614,11	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб,мука,соль, масло подсолн., вода)80/30.	110	7,85	9,58	11,04	161,75	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов,вода,сахар, лимонная кислота,аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		770	22,39	23,3	110,1	739,62	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода, томатная паста.)80/40	120	8,56	10,45	12,04	176,45	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, вода, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		793	24,67	26,25	116,51	801	

День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, масло сливочное.)90/5	95	15,03	7,96	8,56	165,99	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Йогурт питьевой в п/у	1/180	10	6,4	7	125,6	
Итого за завтрак:		662	30,58	19,2	64,09	551,47	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, масло сливочное.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371

	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667
	Хлеб пшеничный йодированный	16	1,2	0,16	8,16	38,88	-
	Йогурт питьевой в п/у	1/180	10	6,4	7	125,6	
Итого за завтрак:		698	30,93	20,36	60,11	547,39	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/200	4,18	5,92	13,62	115,52	167/998
	Гуляш мясной (говядина, соль, масло.)50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Чай с лимоном (чай, вода, сахар, лимон.)	200	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Яблоко свежее	141	0,56	0,56	13,82	62,6	
Итого за обед:		873	24,31	23,95	87,28	652,97	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, соль, масло.)60/60	120	14,04	14,97	4,31	208,12	550
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Чай с лимоном (чай, вода, сахар, лимон.)	200	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	13,07	64,55	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Итого за обед:		1024	29,34	28,86	102,07	785,29	
Неделя 1							

День 6

Возрастная категория: 7-11 лет

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.)	160/10	6,45	7,22	27,62	201,21	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	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		654	22,75	23,14	65,17	560,67	

Возрастная категория: 12 лет и старше

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.)	200	7,77	5,13	33,48	211,17	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный йодированный, масло сливочное)	13/22	2,16	5,36	14,38	114,39	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		692	24,2	26,14	71,64	619,41	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст. соль йодир.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. 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	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной БХП	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	107	0,86	0,21	8,03	37,45	-
Итого за обед:		827	26,1	29,21	107,73	798,16	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.Йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло поде. соль йдир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной БХП	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	107	0,86	0,21	8,03	37,45	-
Итого за обед:		962	26,1	29,21	107,73	798,16	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	95	0,76	0,1	2,38	13,4	982
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/20	110	11,48	18,8	10,23	246,03	246a
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая,морковь, лук репч., масло слив. ,соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	254,95	629
	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Итого за завтрак:		575	17,31	33,34	66,59	615,53	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/20	110	11,48	18,8	10,23	246,03	246a
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая,морковь, лук репч., масло слив. ,соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:		620	18,78	36,25	78,03	703,51	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, 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	431
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,34	31,3	-
Итого за обед:		790	31,58	28,71	79,9	704,14	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	105	1,16	0,21	3,99	22,47	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	10,6	9,14	17,95	196,46	157/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
Итого за обед:		953	37,11	32,04	103,79	851,9	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, соус кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585

	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша свежая	173	0,69	0,52	17,82	78,72	-
Итого за завтрак:		658	23,05	7,21	91,41	522,63	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, соус кр.) 80/40	120	17,67	2,85	10,78	139,43	978
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Груша свежая	185	0,74	0,56	19,06	84,18	-
Итого за завтрак:		736	26,44	8,82	106,46	610,88	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сле) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	251a
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	170	3,5	5,07	22,78	150,72	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Итого за обед:		860	27,16	26,33	101,25	750,6	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998

Обед	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сле) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	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	669a
	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	131	0,52	0,52	12,84	58,16	-
Итого за обед:		951	29,45	28,92	106,15	802,81	-

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

	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
--	------------------------------------	----	------	------	-----	------	-----

Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/200	4,15	3,81	14,58	109,23	698/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/210	27,62	23,33	53,34	533,79	1041
	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	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		795	36,5	27,77	112,64	846,47	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	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
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	65/230	30,18	25,49	58,28	583,22	1041
	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:		895	39,51	30,75	116,5	900,76	

День 10

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Хлебцы рыбные из горбуши с соусом белым (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод., масло сл., соус белый) 95/25	120	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за завтрак:		533	21,16	13,19	56,01	427,32	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Хлебцы рыбные из горбуши с соусом белым (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод., масло сл., соус белый) 100/20	120	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	200	4,33	6,26	28,14	186,19	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за завтрак:		560	22,85	15,04	67,11	495,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и 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
	Шницель мясной с соусом красным (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
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Груша св	156	0,62	0,47	16,07	70,98	
Итого за обед:		897	25,35	32,24	110,92	835,16	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	4,84	7,34	8,94	121,2	197/998
	Шницель мясной с соусом красным (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
	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	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша св	170	0,68	0,51	17,51	77,35	

Итого за обед:	1010	27,89	34,72	123,75	919,05	
----------------	------	-------	-------	--------	--------	--

