

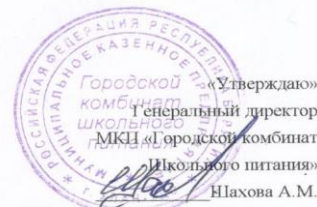
«Согласовано»

Директор

МБОУ СОШ № 65

г. Улан-Удэ ул. С.С. Давидова

Иванов Н.А. Иванов



«Утверждаю»

Генеральный директор

МКЦ «Городской комбинат

Школьного питания»

Шахова А.М.

"09" января 2023 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 (2 смена)							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	40,32	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисов., лук репчатый, морковь, томат. паста, чеснок, соль йодированная)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998
	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшеничный, соль йодированная, сухарь панировочный, яйцо, масло растительное, соус красный острый) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка», вода.)	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	-
Итого за обед:		805	27,47	32,81	107,65	835,68	-
Полдник	Хачапури с сыром (мука, молоко, сахар-песок, масло сливочное, яйцо, дрожжи, сыр Российский, масло подсолнечное, соль йодированная)	70	11,8	12,87	19,83	243,33	672
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		275	8,35	11,55	42,37	343,73	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	67,2	984

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	5,12	7,51	14,07	144,31	1000/998
	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
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		911	29,48	34,86	118,18	904,29	-
Полдник	Хачапури с сыром (мука, молоко, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, сыр Российский, масло подсе., соль йод.)	75	12,64	13,79	21,25	259,64	672
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		275	14,04	14,19	44,05	360,04	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			35,82	44,36	150,02	1179,41	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			43,52	49,05	162,23	1264,33	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	10/200	4,17	7,65	12,41	135,18	17
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 45/55	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	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, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит. цех)	50	3,4	12,1	31,49	248,44	328
Итого за обед:		726	26,85	43,81	91,16	866,25	
	Самса «Детская» (тесто слоеное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль йод.)	75	9,91	18,35	18,06	277,03	18

Полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	-

Итого за полдник:	395	10,39	18,83	38,9	366,63		
--------------------------	------------	--------------	--------------	-------------	---------------	--	--

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58	17
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	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, 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	14	0,92	0,17	5,54	27,38	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	50	3,4	12,1	31,49	248,44	328

Итого за обед:	833	31,02	49	103,85	980,43		
-----------------------	------------	--------------	-----------	---------------	---------------	--	--

Полдник	Самса «Детская» (тесто слоеное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль йод.)	75	9,91	18,35	18,06	277,03	18
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Яблоко свежее	174	0,7	0,7	17,05	77,26	-

Итого за полдник:	449	10,61	19,05	44,19	390,61		
--------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--	--

Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		37,24	62,64	130,06	1232,88		
--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--

Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		41,63	68,05	148,04	1371,04		
---	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--

День 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп-лапша домашняя с фрикаделькой мясной (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	10/200	4,95	8,16	9,78	132,32	694/1067
	Биточки рыбные по-домашнему с соусом						
	БЕЛЫМ(минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль.). 00/20	110	14,1	5,79	9,28	145,67	272a/979
	Перловка отварная (крупа перловая, масло растит, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585

	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за обед:		817	27,02	18,32	100,27	673,96	
Полдник	Кокроки с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	60	7,42	9,42	20,09	194,76	103
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Десерт фруктовый	100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за полдник:		360	8,21	9,66	39,12	276,29	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикаделькой мясной (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	6,37	10,49	12,57	170,13	694/1067
	Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым(минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль).	120	15,38	6,32	10,13	158,91	272a/979
	Перловка отварная (крупа перловая, масло растит, масло слив., соль йодир.)	210	5,99	5,36	41,39	237,7	585
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за обед:		981	35,05	23,32	138,2	902,75	
Полдник	Кокроки с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	75	9,27	11,77	25,11	243,45	103
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Десерт фруктовый	100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за полдник:		375	10,06	12,01	44,14	324,98	
Итого за день3. Возрастная категория: 7-11 лет		1177	35,23	27,98	139,39	950,25	
Итого за день3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1356	45,11	35,33	182,34	1227,73	

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	25/200	4,27	6,06	13,93	127,35	167/998
	Гуляш из курицы (грудка куриная, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 60/60	120	14,7	14,35	3,5	201,98	292
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	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:		843	30,69	27,19	108,93	803,21	
Полдник	Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подс.) 2/65	130	9,59	13,42	84,9	498,68	414
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		279	15,59	19,82	94,3	618,68	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	30/250	5,32	7,54	17,34	158,48	167/9982
	Гуляш из курицы (грудка куриная, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 60/60	120	14,7	14,35	3,5	201,98	292
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
Итого за обед:		964	34,01	29,54	125,56	904,15	
Полдник	Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подс.) 2/75	150	11,06	15,48	97,96	575,4	414

Полдник	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		350	17,06	21,88	107,36	695,4	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			8,1	6,68	23,68	1421,89	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			1,98	0,36	11,88	1599,55	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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	95,06	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным ОСНОВ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/25	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	150	3,56	3,99	35,67	196,81	297
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	123	0,98	0,25	9,23	45,05	-
Итого за обед:		834	25,24	22,16	90,58	670,66	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	100	9,27	11,77	25,11	243,45	103
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Мандарин	115	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за полдник:		419	10,06	12,01	44,14	324,98	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным ОСНОВ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	180	4,27	4,79	42,8	231,37	297
	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	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Мандарин	158	1,26	0,32	11,85	55,3	
Итого за обед:		983	29,22	24,79	115,17	800,64	
Полдник							
	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	100	13,8	12,6	36,89	312,21	60
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Мандарин	152	1,22	0,3	11,4	53,2	
Итого за полдник:		459	15,06	12,9	57,48	402,33	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		1253	35,3	34,17	134,72	995,64	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		459	15,06	12,9	57,48	402,33	
Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 80/10	90	12,44	7,03	7,22	141,94	651
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив. соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629
	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	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	143	1,14	0,29	10,73	50,05	
Итого за обед:		848	25,57	28,9	84,7	701,07	-
Полдник							
	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	85	9,79	13,37	31,95	287,32	328
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		285	8,35	11,55	42,37	407,32	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	694/998

Обед	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 90/10	100	13,83	7,81	8,03	157,71	651
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	149	1,19	0,3	11,18	52,15	
Итого за обед:		949	28,58	33,92	94,23	796,52	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	100	11,52	15,73	37,59	338,03	328
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		300	17,52	22,13	46,99	458,03	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		1133	33,92	40,45	127,07	1108,39	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		1249	46,1	56,05	141,22	1254,55	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	20/200	6,01	6,45	8,39	115,7	127/998
	Котлета домашняя с соусом красным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246a
	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 изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		804	26,65	42,06	91,67	851,79	
Полдник	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Груша свежая	120	0,68	0,51	17,61	77,81	-
Итого за полдник:		395	6,48	18,01	78,75	503,07	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	25/250	7,52	8,07	10,49	144,63	127/998

Обед	Котлета домашняя с соусом красным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246a
	Перловка с овощами (крупя перловая, морковь, лук репч., масло растит., масло слив. соль йодир.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
	Компот из изюма с витамином С(изюм, сахар-песок, витамин 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	-
Итого за обед:		917	29,11	46,51	99,32	932,28	
Полдник	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	100	7,73	23,33	55,65	463,55	385
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Груша свежая	151	0,6	0,45	15,55	68,71	-
Итого за полдник:		451	8,33	23,78	90,6	609,86	
День 8							
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.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	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
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	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	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5	
Итого за обед:		889	28,44	27,01	99,55	754,99	
Полдник	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	113,37	193
	Молоко питьевое	180	4,81	4,32	8,46	91,94	106
	Яблоко	101	0,4	0,4	9,9	44,84	
Итого за полдник:		356	11	13,25	71,72	250,15	
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	152,83	167/998
	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

	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	-
	Мандарин	158	1,26	0,32	11,85	55,3	
Итого за обед:		1001	31,85	30,34	113,97	856,22	
Полдник							
	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	113,37	193
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
	Яблоко	101	0,53	0,53	12,94	58,61	
Итого за полдник:		406	11,66	13,86	75,7	274,14	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		251	1,6	0,7	21,15	97,34	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		406	11,66	13,86	75,7	274,14	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	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	113,58	165/998
	Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст., соус) 90/30	120	11,6	17,92	13,92	263,34	1042/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	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	-
Итого за обед:		814	26,7	29,23	107,88	801,33	
Полдник							
	Кекс Фараон БХП	70	3,5	20,3	35	329	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Мандарин	146	1,17	0,29	10,95	51,1	-
Итого за полдник:		420	4,71	20,59	55,14	417,02	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	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
	Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст., соус) 90/30	120	11,6	17,92	13,92	263,34	1042/370

Обед	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		910	29,98	31,81	123,79	901,39	
Полдник	Кекс Фараон БХП	70	3,5	20,3	35	329	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Мандарин	191	1,53	0,38	14,33	66,85	-
Итого за полдник:		465	5,07	20,68	58,52	432,77	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		1234	31,41	49,82	163,02	1218,35	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		495	7,05	21,04	70,4	491,45	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками мясными (фрикадельки мясные для супов, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/200	7,06	8,31	14,2	159,82	157/1067
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	65/195	24,13	8,66	24,93	274,17	1006
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко	153	0,61	0,61	14,99	67,93	
Итого за обед:		843	34,62	18,02	93,63	675,2	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	100	7,37	10,32	65,31	383,6	414
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	226	2,03	0,68	28,48	128,14	-
Итого за полдник:		526	10,76	12,41	95,93	538,43	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками мясными (фрикадельки мясные для супов, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/250	8,74	10,28	17,58	197,87	157/1067
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	75/230	28,3	10,16	29,25	321,62	1006
	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	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-

	Яблоко	174	0,7	0,7	17,05	77,26	
Итого за обед:		1000	42,05	21,81	112,96	816,32	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	100	7,37	10,32	65,31	383,6	414
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	260	2,34	0,78	32,76	147,42	-
Итого за полдник:		560	11,07	12,51	100,21	557,71	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		1369	45,38	30,43	189,56	1213,63	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		1204	46,05	25,81	136,36	897,92	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		588,5	19,809	19,407	70,932	538,381	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		371	6,03	9,445	37,476	272,096	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		944,9	13,734	14,073	48,32	374,858	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и ста		331,4	8,522	11,536	44,657	295,456	