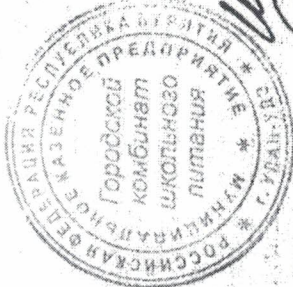


«Согласовано»  
 Директор *Михайлов С.С.*  
*С.С. Михайлов*  
 «17» мая 2021 г.  
 Г. Уфа



«Утверждаю»  
 Генеральный директор  
 МКП «Городской комбинат  
 школьного питания»  
 Шарова Д.А.  
 Д.А. Шарова А.М.

**Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

| Прием пищи                                   | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |             | Энергетическая |          | № рецептуры |
|--|---|------------|------------------|--------------|-------------|----------------|----------|-------------|
|  |   |            | Белки            | Жиры         | Углеводы    | ценность       | ценность |             |
| <b>День 1 (поздeltельник)</b>                |   |            |                  |              |             |                |          |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |                  |              |             |                |          |             |
| <b>Завтрак</b>                               | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузн., молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) | 150/5      | 5,4              | 5,7          | 34,9        | 213,3          | 623      |             |
|  | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.йодир.)   | 20/30      | 6,8              | 6,2          | 15,3        | 147,8          | 868      |             |
|  | Напиток с витаминами «Витощка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витощка)                         | 200        | 0                | 0            | 18,6        | 74             | 1014     |             |
|  | Яблоко свежее   | 140        | 0,56             | 0,56         | 13,7        | 65,8           |          |             |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>545</b> | <b>12,76</b>     | <b>12,46</b> | <b>82,5</b> | <b>500,9</b>   |          |             |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |                  |              |             |                |          |             |
| <b>Завтрак</b>                               | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузн., молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) | 200/10     | 7,2              | 9,7          | 46,6        | 303,8          | 623      |             |
|  | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.йодир.)   | 20/30      | 6,8              | 6,2          | 15,3        | 147,8          | 868      |             |
|  | Напиток с витаминами «Витощка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витощка)                         | 200        | 0                | 0            | 18,6        | 74             | 1014     |             |
|  | Яблоко свежее   | 151        | 0,6              | 0,6          | 14,7        | 71             |          |             |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>611</b> | <b>14,6</b>      | <b>16,5</b>  | <b>95,2</b> | <b>596,6</b>   |          |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |                  |              |             |                |          |             |
| Закуска порционная (огурцы свежие)           |   | 60         | 0,42             | 0,06         | 1,14        | 6,6            | 982      |             |

|   |  |              |              |               |               |            |         |
|---|--|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|---------|
| <b>Обед</b>   | Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) | 5/200        | 3,5          | 5,21          | 10,7          | 104        | 694/998 |
|   | Сосиски молочные отварные(сосиски молочные)  | 100          | 10,6         | 21,7          | 0,37          | 239,8      | 636     |
|   | Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)                               | 150          | 5,54         | 4,5           | 34,61         | 201        | 310     |
|   | Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)   | 200/4        | 0,22         | 0,05          | 13,7          | 56         | 432     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 30           | 2,25         | 0,3           | 15,3          | 75         | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 20           | 1,98         | 0,36          | 11,88         | 39         | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   | <b>769</b>   | <b>24,51</b> | <b>32,18</b> | <b>87,7</b>   | <b>721,4</b>  |            |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |              |              |               |               |            |         |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционная (огурцы свежие)   | 100          | 0,7          | 0,1           | 1,9           | 11         | 982     |
|   | Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) | 5/250        | 4            | 6,2           | 13,4          | 126        | 694/998 |
|   | Сосиски молочные отварные(сосиски молочные)  | 100          | 10,6         | 21,7          | 0,37          | 239,8      | 636     |
|   | Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)                               | 180          | 6,6          | 5,4           | 41,5          | 241        | 310     |
|   | Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)   | 200/4        | 0,22         | 0,05          | 13,7          | 56         | 432     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 30           | 2,25         | 0,3           | 15,3          | 75         | -       |
| Хлеб ржаной   | 20   | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 39            | -          |         |
| <b>Итого за обед:</b>   | <b>889</b>   | <b>26,35</b> | <b>34,11</b> | <b>98,05</b>  | <b>787,8</b>  |            |         |
| <b>Полдник</b>  | Булочка Настена (мукапшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)                           | 75           | 5,1          | 5,4           | 41,7          | 237        | 338     |
|   | Молоко питьевое  | 200          | 5,8          | 6,4           | 9,4           | 120        | 997     |
|   | <b>Итого за полдник:</b>   | <b>275</b>   | <b>10,9</b>  | <b>11,8</b>   | <b>51,1</b>   | <b>357</b> |         |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>48,17</b> | <b>56,44</b> | <b>221,3</b>  | <b>1579,3</b> |            |         |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>51,85</b> | <b>62,41</b> | <b>244,35</b> | <b>1741,4</b> |            |         |
| <b>День 2 (вторник)</b>                                       |  |              |              |               |               |            |         |

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |            |              |              |               |              |      |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------|
| <b>Завтрак</b>                               | Биточки рыбные(минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир.)   | 70         | 8,54         | 6,69         | 9,94          | 134,1        | 626  |
|  | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)  | 150        | 3,06         | 4,43         | 20,04         | 132          | 371  |
|  | Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислоты)   | 180        | 0,02         | 0            | 29,1          | 116,7        | 437  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 25         | 1,8          | 0,25         | 12,7          | 62,5         | -    |
|  | Сок фруктовый в потребительской упаковке   | 1/200      | 1            | 0,2          | 20,2          | 91           | -    |
|  | <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>625</b> | <b>14,42</b> | <b>11,57</b> | <b>91,98</b>  | <b>536,3</b> |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |               |              |      |
| <b>Завтрак</b>                               | пшеничный, сухарь панировочный, масло  | 80/5       | 9,8          | 11,2         | 11,4          | 186,4        | 626  |
|  | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)  | 180        | 3,6          | 5,3          | 24            | 159          | 371  |
|  | Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислоты)   | 180        | 0,02         | 0            | 29,1          | 116,7        | 437  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 38         | 2,85         | 0,38         | 19,38         | 95           | -    |
|  | Сок фруктовый в потребительской упаковке   | 1/200      | 1            | 0,2          | 20,2          | 91           | -    |
|  | <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>683</b> | <b>17,27</b> | <b>17,08</b> | <b>104,08</b> | <b>648,1</b> |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |              |              |               |              |      |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 60         | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 14,4         | 982  |
|  | Суп картофельный с бобовыми, с полукопченной колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)                     | 8/200      | 5,24         | 7            | 14,3          | 141,5        | 157  |
|  | Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, соус красный основной)80/20 | 100        | 12,3         | 13,5         | 12,5          | 221          | 1023 |
|  | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)  | 150        | 5,25         | 3,9          | 32,7          | 187          | 307  |
|  | Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислоты)   | 200        | 0,57         | 0,09         | 24,09         | 99           | 611  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 40         | 3,04         | 0,4          | 20,4          | 100          | -    |
| Хлеб ржаной                                  | 20   | 1,3        | 0,24         | 7,9          | 39,6          | -            |      |

| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>778</b>  | <b>28,36</b> | <b>25,25</b> | <b>114,17</b> | <b>802,5</b>  |      |     |
|---|--|---|--------------|--------------|---------------|---------------|------|-----|
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |   |              |              |               |               |      |     |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 100   | 1,1          | 0,2          | 3,8           | 24            | 982  |     |
|   | Суп картофельный с бобовыми, с полукопченой колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)  | 7/250   | 6,1          | 7,6          | 17,9          | 164,8         | 157  |     |
|   | Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, соус красный)                                       | 100   | 12,3         | 13,5         | 12,5          | 221           | 1023 |     |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)  | 180   | 6,3          | 4,7          | 39,2          | 225           | 307  |     |
|   | Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)   | 200   | 0,57         | 0,09         | 24,09         | 99            | 611  |     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 29  | 2,1          | 0,29         | 14,9          | 72,5          | -    |     |
|   | Хлеб ржаной  | 20  | 1,3          | 0,24         | 7,9           | 39,6          | -    |     |
|   | <b>Итого за обед:</b>  | <b>886</b>  | <b>29,77</b> | <b>26,62</b> | <b>120,29</b> | <b>845,9</b>  |      |     |
|   | <b>Полдник</b>   | Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.) | 75           | 5,2          | 7,3           | 49,1          | 284  | 414 |
|   |  | Чай с вареньем (чай, варенье)                                       | 200/20       | 0,3          | 0,08          | 12,8          | 53,3 | 621 |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>295</b>  | <b>5,5</b>   | <b>7,38</b>  | <b>61,9</b>   | <b>337,3</b>  |      |     |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |   | <b>48,28</b> | <b>44,2</b>  | <b>268,05</b> | <b>1676,1</b> |      |     |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |   | <b>52,54</b> | <b>51,08</b> | <b>286,27</b> | <b>1831,3</b> |      |     |
| <b>День 3 (среда)</b>   |  |   |              |              |               |               |      |     |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |   |              |              |               |               |      |     |
| <b>Завтрак</b>  | Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)  | 180/5   | 7,3          | 7,4          | 36            | 241           | 515  |     |
|   | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)  | 23/28   | 7,4          | 7            | 14,2          | 153,7         | 868  |     |
|   | Пудинг из творога (запеченный) со ступенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, ступенное молоко) | 70/30   | 12,5         | 8,7          | 32,9          | 260,7         | 183  |     |
|   | Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)   | 200   | 1,7          | 1,7          | 16,6          | 89,5          | 987  |     |

| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>536</b>   | <b>28,9</b>  | <b>24,8</b>  | <b>99,7</b>  | <b>744,9</b> |         |
|--|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------|
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |              |              |              |              |              |         |
| <b>Завтрак</b>                               | Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)  | 200/5        | 8,1          | 7,8          | 40           | 264          | 515     |
|  | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)  | 24/29        | 7,7          | 7,3          | 14,7         | 160          | 868     |
|  | Пудинг из творога (запеченный) со ступенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, ступенное молоко) | 90/30        | 15,4         | 10,4         | 37,6         | 307          | 183     |
|  | Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)   | 200          | 1,7          | 1,7          | 16,6         | 89,5         | 987     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     | <b>568</b>   | <b>32,9</b>  | <b>27,2</b>  | <b>108,9</b> | <b>820,5</b> |              |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |              |              |              |              |              |         |
| <b>Обед</b>                                  | Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)  | 5/200        | 4,2          | 4,1          | 11,4         | 100          | 144/998 |
|  | Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир., соус белый основной)60/30  | 90           | 7,48         | 6,8          | 9,5          | 129,8        | 1021    |
|  | Рис припущенный (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)  | 150          | 3,5          | 4            | 35,4         | 192,4        | 552     |
|  | Чай с сахаром(чай, сахар-песок)  | 200          | 0,05         | 0,02         | 9,1          | 37           | 663     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 43           | 3,2          | 0,43         | 21,9         | 107,5        | -       |
|  | Хлеб ржаной  | 30           | 1,98         | 0,36         | 11,8         | 59,4         | -       |
|  | Яблоко свежее  | 120          | 0,48         | 0,48         | 11,7         | 56,4         |         |
| <b>Итого за обед:</b>                        | <b>825</b>   | <b>20,89</b> | <b>16,19</b> | <b>110,8</b> | <b>682,5</b> |              |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |              |              |              |              |              |         |
|  | Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)  | 5/250        | 4,9          | 4,9          | 14,25        | 121          | 144/998 |
|  | сухари панир., масло растит., соль йодир., соус  | 105          | 10,47        | 8,87         | 12,75        | 172          | 1021    |
|  | Рис припущенный (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)  | 180          | 4,2          | 4,8          | 42,4         | 231          | 552     |
|  |  |              |              |              |              |              |         |

|   |  |              |              |              |               |               |     |
|---|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| <b>Обед</b>   | Чай с сахаром(чай, сахар-песок)  | 200          | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 37            | 663 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 40           | 3            | 0,4          | 20,4          | 100           | -   |
|   | Хлеб ржаной  | 30           | 1,98         | 0,36         | 11,8          | 59,4          | -   |
|   | Яблоко свежее  | 120          | 0,48         | 0,48         | 11,7          | 56,4          |     |
|   | <b>Итого за обед:</b>  | <b>930</b>   | <b>25,08</b> | <b>19,83</b> | <b>122,4</b>  | <b>776,8</b>  |     |
| <b>Полдник</b>  | Рогалик сахарный(мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)                    | 75           | 5,58         | 17,4         | 42,02         | 347           | 385 |
|   | Чай с медом(чай, мед)  | 200/20       | 0,3          | 0,04         | 14,6          | 60            | 977 |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>295</b>   | <b>5,88</b>  | <b>17,44</b> | <b>56,62</b>  | <b>407</b>    |     |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |              | <b>55,67</b> | <b>58,43</b> | <b>267,12</b> | <b>1834,4</b> |     |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |              | <b>63,86</b> | <b>64,47</b> | <b>287,92</b> | <b>2004,3</b> |     |
| <b>День 4 (четверг)</b>                                       |  |              |              |              |               |               |     |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |              |              |              |               |               |     |
| <b>Завтрак</b>  | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 50           | 0,35         | 0,05         | 0,95          | 5,5           | 982 |
|   | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)40/60 | 100          | 11,6         | 12,4         | 3,6           | 173,4         | 550 |
|   | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)                   | 180          | 5,1          | 4,8          | 35,4          | 206,6         | 585 |
|   | Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)                           | 200          | 0,38         | 0,13         | 18,2          | 75            | 667 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 25           | 1,8          | 0,25         | 12,75         | 62,5          | -   |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      | <b>555</b>   | <b>19,23</b> | <b>17,63</b> | <b>70,9</b>  | <b>523</b>    |               |     |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |              |              |              |               |               |     |
| <b>Завтрак</b>  | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 60           | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 14,4          | 982 |
|   | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)50/50 | 100          | 11,6         | 12,4         | 3,6           | 173,4         | 550 |
|   | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)                   | 180          | 5,1          | 4,8          | 35,4          | 206,6         | 585 |
|   | Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)                           | 200          | 0,38         | 0,13         | 18,2          | 75            | 667 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 33           | 2,4          | 0,33         | 16,8          | 82,5          | -   |

| <b>Итого за завтрак:</b>  |   | <b>573</b>                         | <b>20,14</b> | <b>17,78</b>  | <b>76,28</b>  | <b>551,9</b> |      |     |
|---|---|------------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------|-----|
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>   |   |                                    |              |               |               |              |      |     |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционная (огурцы свежие)  | 60                                 | 0,42         | 0,06          | 1,14          | 6,6          | 982  |     |
|   | Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса п/к, картофель, огурцы солен., томат паста, лук репч., масло подсолн.) | 10/200                             | 2,65         | 4,65          | 6,15          | 77           | 145  |     |
|   | Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной)70/20                      | 90                                 | 10,8         | 11,9          | 11,1          | 195          | 1023 |     |
|   | Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)   | 150                                | 4,4          | 4,4           | 19,5          | 136          | 676  |     |
|   | Кисель из концентрата с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислоты)   | 180                                | 0,02         | 0             | 29,1          | 116,7        | 437  |     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 40                                 | 3            | 0,4           | 20,4          | 100          | -    |     |
|   | Хлеб ржаной   | 20                                 | 1,3          | 0,24          | 7,9           | 39,6         | -    |     |
|   | <b>Итого за обед:</b>   | <b>750</b>                         | <b>22,59</b> | <b>21,65</b>  | <b>95,29</b>  | <b>670,9</b> |      |     |
|   | <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>  |                                    |              |               |               |              |      |     |
|   | <b>Обед</b>   | Закуска порционная (огурцы свежие) | 100          | 0,7           | 0,1           | 1,9          | 11   | 982 |
| Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса п/к, картофель, огурцы солен., томат паста, лук репч., масло подсолн.) |   | 10/250                             | 2,8          | 5,2           | 7,6           | 89,1         | 145  |     |
| м.раст., соль йодир, соус красный основной)70/30  |   | 100                                | 10,9         | 12,2          | 11,7          | 201          | 1023 |     |
| Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)   |   | 180                                | 5,3          | 5,3           | 23,4          | 163          | 676  |     |
| Кисель из концентрата с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислоты)   |   | 180                                | 0,02         | 0             | 29,1          | 116,7        | 437  |     |
| Хлеб пшеничный йодированный   |   | 40                                 | 3,04         | 0,4           | 20,4          | 100          | -    |     |
| Хлеб ржаной   |   | 30                                 | 1,98         | 0,36          | 11,8          | 59,4         | -    |     |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>890</b>                         | <b>24,74</b> | <b>23,56</b>  | <b>105,9</b>  | <b>740,2</b> |      |     |
| <b>Полдник</b>  |   | Кекс Фараон                        | 70           | 3,5           | 20,3          | 35           | 329  | 997 |
|   |   | Молоко питьевое                    | 200          | 5,8           | 6,4           | 9,4          | 120  |     |
| <b>Итого за полдник:</b>  | <b>270</b>  | <b>9,3</b>                         | <b>26,7</b>  | <b>44,4</b>   | <b>449</b>    |              |      |     |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>  |   |                                    |              |               |               |              |      |     |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>   |   |                                    |              |               |               |              |      |     |
|   |   | <b>54,18</b>                       | <b>68,04</b> | <b>226,58</b> | <b>1741,1</b> |              |      |     |

| День 5 (пятница)                      |   |              |              |              |              |            |         |  |  |
|---------------------------------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------|--|--|
| Возрастная категория: 7-11 лет        |   |              |              |              |              |            |         |  |  |
| Завтрак                               | Сыр порциями  | 10           | 2,3          | 2,91         | 0            | 36         | 982     |  |  |
|                                       | Сосиски молочные отварные с соусом (сосиска молочная, соус красный основной)  | 50/20        | 5,5          | 11,6         | 1,3          | 132        | 636/370 |  |  |
|                                       | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)   | 160          | 5,6          | 4,17         | 34,8         | 200        | 307     |  |  |
|                                       | Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)   | 200/4        | 0,05         | 0,02         | 9,1          | 56         | 432     |  |  |
|                                       | Хлеб пшеничный йодированный   | 50           | 3,75         | 0,5          | 25,5         | 125        | -       |  |  |
|                                       | Йогурт фруктовый  | 200          | 5,8          | 5            | 22           | 158        | -       |  |  |
| <b>Итого за завтрак:</b>              |   | <b>694</b>   | <b>23</b>    | <b>24,2</b>  | <b>92,7</b>  | <b>707</b> |         |  |  |
| Возрастная категория: 12 лет и старше |   |              |              |              |              |            |         |  |  |
| Завтрак                               | Сыр порциями  | 22           | 5,1          | 6,41         | 0            | 80         | 982     |  |  |
|                                       | Сосиски молочные отварные с соусом (сосиска молочная, соус красный основной)  | 50/20        | 5,5          | 11,6         | 1,3          | 132        | 636/370 |  |  |
|                                       | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)   | 180          | 6,3          | 4,7          | 39,2         | 225        | 307     |  |  |
|                                       | Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)   | 200/4        | 0,05         | 0,02         | 9,1          | 56         | 432     |  |  |
|                                       | Хлеб пшеничный йодированный   | 36           | 2,7          | 0,36         | 18,36        | 90         | -       |  |  |
|                                       | Йогурт фруктовый  | 200          | 5,8          | 5            | 22           | 158        | -       |  |  |
| <b>Итого за завтрак:</b>              |   | <b>712</b>   | <b>25,45</b> | <b>28,09</b> | <b>89,96</b> | <b>741</b> |         |  |  |
| Возрастная категория: 7-11 лет        |   |              |              |              |              |            |         |  |  |
| Обед                                  | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 5/200        | 2,8          | 5            | 6,6          | 83         | 197/998 |  |  |
|                                       | (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растиг., соль йодир., соус кр. слив., соль йод.)    | 90           | 7,5          | 10           | 9,5          | 159        | 1020    |  |  |
|                                       | Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 150          | 3,06         | 4,43         | 20,04        | 132        | 371     |  |  |
|                                       | Витаминами для напитка Витошка  | 200          | 0            | 0            | 18,6         | 74         | 1014    |  |  |
|                                       | Хлеб пшеничный йодированный   | 40           | 3,04         | 0,4          | 20,4         | 100        | -       |  |  |
|                                       | Хлеб ржаной   | 20           | 1,3          | 0,24         | 7,9          | 39,6       | -       |  |  |
| <b>Итого за обед:</b>                 |   | <b>1/200</b> | <b>1</b>     | <b>0,2</b>   | <b>20,2</b>  | <b>91</b>  |         |  |  |



| Итого за обед:  |  | 905         | 18,7         | 20,27         | 103,24        | 678,6         |
|---|--|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |               |               |               |
|   | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)                        | 5/250       | 3,1          | 6             | 8,2           | 100           |
|   | Запеканка мясная с рисом и овощами с соусом (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир., соус кр. | 100         | 8,2          | 11            | 10,5          | 174,8         |
| <b>Обед</b>   | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)  | 180         | 3,6          | 5,3           | 24            | 159           |
|   | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для питания Витошка)  | 200         | 0            | 0             | 18,6          | 74            |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 40          | 3,04         | 0,4           | 20,4          | 100           |
|   | Хлеб ржаной  | 30          | 1,3          | 0,24          | 7,9           | 59            |
|   | Сок фруктовый в потребительской упаковке   | 1/200       | 1            | 0,2           | 20,2          | 91            |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>1005</b> | <b>20,24</b> | <b>23,14</b>  | <b>109,8</b>  | <b>757,8</b>  |
| <b>Полдник</b>  | Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоное дрожжевое, сыр, масло слив.)  | 75          | 8,46         | 11,7          | 28,4          | 253           |
|   | Напиток лимонный (лимоны, сахар-песок)   | 200         | 0,13         | 0,015         | 22,2          | 89,6          |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>275</b>  | <b>9,04</b>  | <b>8,035</b>  | <b>51,56</b>  | <b>314,6</b>  |
| <b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |             | <b>50,74</b> | <b>52,505</b> | <b>247,5</b>  | <b>1700,2</b> |
| <b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |             | <b>54,73</b> | <b>59,265</b> | <b>251,32</b> | <b>1813,4</b> |
| <b>День 6(суббота)</b>  |  |             |              |               |               |               |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |               |               |               |
|   | Сыр порциями   | 10          | 2,3          | 2,9           | 0             | 36,4          |
|   | Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)  | 2/50        | 12,6         | 9,8           | 13,7          | 194           |
| <b>Завтрак</b>  | Чай с молоком (чай, молоко)  | 200         | 1,55         | 1,45          | 2,17          | 29            |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 29          | 2,7          | 0,29          | 14,7          | 72,5          |
|   | Сок фруктовый  | 1/200       | 0            | 0             | 24            | 91            |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>539</b>  | <b>19,15</b> | <b>14,44</b>  | <b>54,57</b>  | <b>422,9</b>  |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |               |               |               |

|  |  |            |              |              |               |              |         |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| <b>Завтрак</b>                               | Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)  | 3/50       | 18,9         | 14,7         | 20,6          | 291          | 230     |
|  | Чай с молоком (чай, молоко)  | 180        | 1,3          | 1,3          | 1,9           | 25,2         | 603     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 20         | 1,5          | 0,2          | 10,2          | 50           | -       |
|  | Сок фруктовый  | 1/200      | 0            | 0            | 24            | 91           | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>550</b> | <b>21,7</b>  | <b>16,2</b>  | <b>56,7</b>   | <b>457,2</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |              |              |               |              |         |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 60         | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 14,4         | 982     |
|  | Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.) | 10/250     | 5            | 5            | 15,3          | 126,5        | 581/998 |
|  | Йодир., сухари панир., масло растит., соус красный   | 90         | 10,8         | 11,9         | 11            | 195          | 1023    |
|  | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)   | 150        | 3,6          | 4,7          | 36,4          | 203,2        | 552     |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 200        | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 37           | 663     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 32         | 0,8          | 0,32         | 16,32         | 80           | -       |
|  | Хлеб ржаной  | 20         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 39           | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>812</b> | <b>22,89</b> | <b>22,42</b> | <b>102,28</b> | <b>695,1</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |               |              |         |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 100        | 1,1          | 0,2          | 3,8           | 24           | 982     |
|  | Фаршем (фарш говяж, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)   | 5/250      | 3,64         | 3,88         | 15,31         | 110,8        | 581/998 |
|  | Йодир., сухари панир., масло растит., соус красный основной)75/25  | 100        | 11,6         | 12,8         | 12            | 211,2        | 1023    |
|  | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)   | 180        | 4,3          | 5,7          | 43,7          | 243,8        | 552     |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 200        | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 37           | 663     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 40         | 3,04         | 0,4          | 20,4          | 100          | -       |
| Хлеб ржаной                                  | 20   | 1,98       | 0,36         | 11,88        | 39            | -            |         |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>895</b> | <b>25,71</b> | <b>23,36</b> | <b>116,19</b> | <b>765,8</b> |         |
| <b>Полдник</b>                               | Пицца Школьная(сыр, тесто сдоб., колбаса вар. лук реп., раст.масло, т.паста, сметана)  | 80         | 8,46         | 11,4         | 24,81         | 236          | 92      |
|  | Чай с апельсином (чай, сахар-песок, апельсин)  | 200/10     | 0,2          | 0,06         | 14,3          | 59           | 837     |

|   |   |            |              |              |              |              |
|---|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | 290        | 8,66         | 11,46        | 39,11        | 295          |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | 50,7         | 48,32        | 195,96       | 1413         |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | 56,07        | 51,02        | 212          | 1518         |
| <b>Неделя 2</b>   |   |            |              |              |              |              |
| <b>День 7 (понедельник)</b>                                   |   |            |              |              |              |              |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |              |              |
| <b>Завтрак</b>  | Яйцо вареное  | 1 шт.      | 4,7          | 4,04         | 0,25         | 56           |
|   | Закуска порционная (сыр Российский)   | 20         | 4,84         | 5,87         | 0            | 72,8         |
|   | Каша молочная Геркулес маслом (крупа геркулесовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)   | 150/5      | 6,41         | 7,31         | 35,8         | 234,8        |
|   | Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)  | 180        | 1,62         | 1,44         | 11,8         | 67,7         |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 29         | 2,1          | 0,29         | 14,7         | 78           |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | 1/200      | 1            | 0,2          | 20,2         | 91           |
|   |   | <b>624</b> | <b>20,67</b> | <b>19,15</b> | <b>82,75</b> | <b>600,3</b> |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |              |              |
| <b>Завтрак</b>  | Яйцо вареное  | 1 шт.      | 4,7          | 4,04         | 0,25         | 56           |
|   | Закуска порционная (сыр Российский)   | 27         | 6,26         | 7,92         | 0            | 98,2         |
|   | Каша молочная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир) | 200/5      | 7,8          | 8,8          | 34,5         | 249,1        |
|   | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)   | 200        | 1,8          | 1,6          | 13,2         | 75,2         |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3         | 75           |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | 1/200      | 1            | 0,2          | 20,2         | 91           |
|   |   | <b>702</b> | <b>23,81</b> | <b>22,86</b> | <b>83,45</b> | <b>644,5</b> |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |              |              |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   | 5/200      | 2,8          | 5            | 12,6         | 107,4        |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |              |              |

|   |   |            |              |              |               |            |         |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|------------|---------|
| <b>Обед</b>   | Котлета Незайка с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красный основной)70/20                                 | 90         | 9,6          | 15,79        | 8,17          | 213,2      | 225/370 |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)   | 150        | 4,4          | 3,93         | 25,33         | 187        | 307     |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200        | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 37         | 663     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 28         | 2,1          | 0,28         | 14,2          | 70         | -       |
|   | Хлеб ржаной   | 20         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 39         | -       |
|   | Яблоко свежее   | 135        | 0,54         | 0,54         | 13,2          | 62,4       |         |
|   | <b>Итого за обед:</b>   | <b>828</b> | <b>21,47</b> | <b>25,92</b> | <b>94,48</b>  | <b>716</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.)   | 7/250      | 3,77         | 6,4          | 15,7          | 136,6      | 1000    |
|   | Котлета Незайка с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 100        | 10,95        | 17,94        | 9,17          | 241,9      | 225/370 |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 180        | 6,3          | 4,7          | 39,2          | 225        | 307     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 200        | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 37         | 663     |
|   | Хлеб ржаной   | 27         | 2,02         | 0,27         | 13,7          | 67,5       | -       |
|   | Яблоко свежее   | 30         | 2,97         | 0,54         | 17,82         | 59         | -       |
|   | <b>Итого за обед:</b>   | <b>944</b> | <b>26,66</b> | <b>30,47</b> | <b>119,39</b> | <b>838</b> |         |
| <b>Полдник</b>  | Булочка «Три лепестка»(мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)  | 75         | 5,74         | 5,8          | 41,17         | 240        | 327     |
|   | Молоко питьевое   | 200        | 5,8          | 6,4          | 9,4           | 120        | 997     |
|   | <b>Итого за полдник:</b>  | <b>275</b> | <b>11,54</b> | <b>12,2</b>  | <b>50,57</b>  | <b>360</b> |         |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |              |              |               |            |         |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |               |            |         |
| <b>День 8 (вторник)</b>                                       |   |            |              |              |               |            |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |            |         |
| Закуска порционная (огурцы свежие)                            |   | 60         | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 6,6        | 982     |

|  |   |              |              |              |              |          |         |
|--|---|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|---------|
| <b>Завтрак</b>                               | Биточки рыбные с маслом (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, масло слив.)                | 80/5         | 9,8          | 11,2         | 11,4         | 186      | 626     |
|  | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 150          | 3,06         | 4,43         | 20           | 132      | 371     |
|  | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)   | 200          | 0            | 0            | 18,6         | 74       | 1014    |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 28           | 2,1          | 0,28         | 14,28        | 70       | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     | <b>523</b>  | <b>15,38</b> | <b>15,97</b> | <b>65,42</b> | <b>468,6</b> |          |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |              |              |              |              |          |         |
| <b>Завтрак</b>                               | Закуска порционная (огурцы свежие)  | 70           | 0,49         | 0,07         | 1,33         | 7,7      | 982     |
|  | Биточки рыбные с маслом (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, масло слив.)                | 80/9         | 9,8          | 14,1         | 11,4         | 212      | 626     |
|  | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 180          | 3,67         | 5,32         | 24,05        | 158      | 371     |
|  | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)   | 200          | 0            | 0            | 18,6         | 74       | 1014    |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     | <b>37</b>   | <b>2,77</b>  | <b>0,37</b>  | <b>18,8</b>  | <b>92,5</b>  | <b>-</b> |         |
| <b>Итого за завтрак: 19,86</b>               |   |              |              |              |              |          |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |              |              |              |              |          |         |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 60           | 0,66         | 0,12         | 2,28         | 14,4     | 982     |
|  | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 5/200        | 2,8          | 4,7          | 6,63         | 80,8     | 197/998 |
|  | Сосиски молочные отварные с соусом красным основным (сосиски молочные отварные, соус красный основной)                | 100/30       | 10,9         | 22,8         | 2,1          | 258      | 636/370 |
|  | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)  | 150          | 4,32         | 4,07         | 29,55        | 172      | 585     |
|  | Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)  | 200/4        | 0,05         | 0,02         | 9,1          | 56       | 432     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 30           | 2,25         | 0,3          | 15,3         | 75       | -       |
| Хлеб ржаной                                  | 20  | 1,98         | 0,36         | 11,88        | 39           | -        |         |
| <b>Итого за обед:</b>                        | <b>799</b>  | <b>22,96</b> | <b>32,37</b> | <b>76,84</b> | <b>695,2</b> |          |         |

| Возрастная категория: 12 лет и старше                         |   |              |              |               |                |              |         |  |  |
|---|---|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------|--|--|
| <b>Обед</b>   | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 100          | 1,1          | 0,2           | 3,8            | 24           | 982     |  |  |
|   | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)     | 5/250        | 3,1          | 6             | 8,2            | 100          | 197/998 |  |  |
|   | Сосиски молочные отварные с соусом красным основным (сосиски молочные отварные, соус красный основной)                    | 100/30       | 10,9         | 22,8          | 2,1            | 258          | 636/370 |  |  |
|   | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)  | 180          | 5,18         | 4,89          | 35,4           | 206          | 585     |  |  |
|   | Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)  | 200/4        | 0,05         | 0,02          | 9,1            | 56           | 432     |  |  |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 30           | 2,25         | 0,3           | 15,3           | 100          | -       |  |  |
|   | Хлеб ржаной   | 20           | 1,98         | 0,36          | 11,88          | 39           | -       |  |  |
|   | <b>Итого за обед:</b>   | <b>919</b>   | <b>24,56</b> | <b>34,57</b>  | <b>85,78</b>   | <b>783</b>   |         |  |  |
|   | Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, молоко, яблоки)   | 75           | 4,3          | 8,6           | 34,6           | 234          | 511     |  |  |
|   | Чай черный (чай)  | 200          | 0,14         | 0,04          | 0,03           | 1,33         | -       |  |  |
| Сок фруктовый в потребительской упаковке                      | 1/200   | 0            | 0            | 24            | 91             | -            |         |  |  |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>4,44</b>  | <b>8,64</b>  | <b>58,63</b>  | <b>326,33</b>  |              |         |  |  |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   | <b>42,78</b> | <b>56,98</b> | <b>200,89</b> | <b>1490,13</b> |              |         |  |  |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   | <b>45,73</b> | <b>63,07</b> | <b>218,59</b> | <b>1653,53</b> |              |         |  |  |
| <b>День 9 (среда)</b>   |   |              |              |               |                |              |         |  |  |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |              |              |               |                |              |         |  |  |
| <b>Завтрак</b>  | Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.) | 150/5        | 5,3          | 7,04          | 29,5           | 202,6        | 53      |  |  |
|   | Молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко стущ.)                   | 100/20       | 16,7         | 6,9           | 29,4           | 248          | 1013    |  |  |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)   | 200          | 1,55         | 1,45          | 2,17           | 28           | 603     |  |  |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 49           | 3,67         | 0,49          | 24,9           | 122,5        | -       |  |  |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>  | <b>524</b>   | <b>27,22</b> | <b>15,88</b>  | <b>85,97</b>   | <b>601,1</b> |         |  |  |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |              |              |               |                |              |         |  |  |

|                          |  |              |              |              |              |      |      |
|--------------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|------|------|
|                          | Закуска порционная (сыр Российский)  | 10           | 2,32         | 2,95         | 0            | 36,4 | 982  |
| <b>Завтрак</b>           | Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)                        | 180/5        | 6,3          | 7,2          | 35,3         | 237  | 53   |
|                          | Творожно-банановая запеканка со стученым молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко стущ.) | 100/20       | 16,7         | 6,9          | 29,4         | 248  | 1013 |
|                          | Чай с молоком(чай, молоко)   | 200          | 1,55         | 1,45         | 2,17         | 29   | 603  |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный  | 37           | 2,77         | 0,37         | 18,8         | 92   | -    |
| <b>Итого за завтрак:</b> | <b>552</b>   | <b>29,64</b> | <b>18,87</b> | <b>85,67</b> | <b>642,4</b> |      |      |

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|             |  |            |              |               |               |               |         |  |
|-------------|--|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------|--|
| <b>Обед</b> | Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, макар.изделия, морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)    | 5/200      | 3,5          | 3,2           | 15,1          | 103,6         | 983/998 |  |
|             | Котлета мясная с соусом(говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, соус красны основной)60/30 | 90         | 9,4          | 10,6          | 10,3          | 175           | 1023    |  |
|             | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)   | 150        | 3,6          | 4,78          | 36,48         | 203,2         | 552     |  |
|             | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)  | 200        | 0,38         | 0,138         | 18,2          | 75,61         | 667     |  |
|             | Хлеб пшеничный йодированный  | 30         | 2,25         | 0,3           | 15,3          | 75            | -       |  |
|             | Хлеб ржаной  | 20         | 1,98         | 0,36          | 11,88         | 39            | -       |  |
|             | Молоко питьевое в потребительской упаковке   | 1/200      | 5,8          | 6,4           | 9,4           | 120           | -       |  |
|             | <b>Итого за обед:</b>  | <b>895</b> | <b>26,91</b> | <b>25,778</b> | <b>116,66</b> | <b>791,41</b> |         |  |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |   |       |       |      |      |       |         |
|--|---|-------|-------|------|------|-------|---------|
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, макар.изделия, морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)     | 5/250 | 4,09  | 3,7  | 18,9 | 125,6 | 893/998 |
|  | Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, соус красны основной)65/35 | 100   | 10,21 | 11,6 | 11,3 | 191   | 1023    |

|   |   |            |              |               |               |                |     |
|---|---|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| <b>Обед</b>   | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)  | 180        | 4,32         | 5,73          | 43,73         | 243,8          | 552 |
|   | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)   | 200        | 0,38         | 0,138         | 18,2          | 75,6           | 667 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 47         | 3,5          | 0,47          | 2,9           | 117,5          | -   |
|   | Хлеб ржаной   | 20         | 1,98         | 0,36          | 11,88         | 39             | -   |
|   | Молоко питьевое в потребительской упаковке  | 1/200      | 5,8          | 6,4           | 9,4           | 120            | -   |
|   | <b>Итого за обед:</b>   | <b>962</b> | <b>30,28</b> | <b>28,398</b> | <b>116,31</b> | <b>912,5</b>   |     |
| <b>Полдник</b>  | Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сладкое дрожжевое, сыр, масло слив.)                                  | 75         | 8,46         | 11,7          | 28,4          | 253            | 328 |
|   | Чай с вареньем (чай, варенье)   | 200/20     | 0,3          | 0,08          | 12,8          | 53,3           | 621 |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>295</b> | <b>8,76</b>  | <b>11,78</b>  | <b>41,2</b>   | <b>306,3</b>   |     |
| <b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>62,89</b> | <b>53,438</b> | <b>243,83</b> | <b>1698,81</b> |     |
| <b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>68,68</b> | <b>59,048</b> | <b>243,18</b> | <b>1861,2</b>  |     |
| <b>День 10 (четверг)</b>                                      |   |            |              |               |               |                |     |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |               |               |                |     |
| <b>Завтрак</b>  | Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)                | 65         | 12,6         | 14,2          | 5,43          | 200,5          | 209 |
|   | Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)                                   | 150        | 5,3          | 3,9           | 32,7          | 187,5          | 307 |
|   | Чай с сахаром(чай, сахар-песок)   | 200        | 0,05         | 0,02          | 9,1           | 37             | 663 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 20         | 1,5          | 0,2           | 10,2          | 50             | -   |
|   | Снежок кисломолочный в потребительской упаковке   | 1/200      | 5,4          | 5             | 21,6          | 158            | -   |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>  | <b>635</b> | <b>24,85</b> | <b>23,32</b>  | <b>79,03</b>  | <b>633</b>     |     |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |               |               |                |     |
| <b>Завтрак</b>  | Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., масло растит.) | 80         | 15,5         | 17,5          | 6,6           | 246,8          | 209 |
|   | Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)                                   | 160        | 5,65         | 4,16          | 34,88         | 200            | 307 |
|   | Чай с сахаром(чай, сахар-песок)   | 200        | 0,05         | 0,02          | 9,1           | 37             | 663 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 28         | 2,4          | 0,32          | 16,3          | 80             | -   |
|   |   |            |              |               |               |                |     |



|   |  |              |              |               |              |              |     |
|---|--|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-----|
| Снежок кисломолочный в потребительской упаковке |  | 1/200        | 5,4          | 5             | 21,6         | 158          |     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                        |  | <b>668</b>   | <b>29</b>    | <b>27</b>     | <b>88,48</b> | <b>721,8</b> |     |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>           |  |              |              |               |              |              |     |
| <b>Обед</b>                                     | Борщ со свежей капустой, с фаршем (фарш говяжь., картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, соль йод.) | 5/200        | 2,92         | 4,78          | 10,2         | 95,6         | 165 |
|   | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)(30/60)   | 90           | 8,9          | 10,2          | 3,61         | 142,3        | 550 |
|   | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)   | 150          | 4,48         | 4,43          | 19,5         | 136          | 676 |
|   | Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)   | 200          | 0            | 0             | 24           | 95           | 902 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 40           | 3            | 0,4           | 20,4         | 100          | -   |
|   | Хлеб ржаной  | 20           | 1,98         | 0,36          | 11,88        | 39           | -   |
|   | Яблоко свежее  | 130          | 0,52         | 0,52          | 12,7         | 62,1         | -   |
| <b>Итого за обед:</b>                           | <b>835</b>   | <b>21,8</b>  | <b>20,69</b> | <b>102,29</b> | <b>670</b>   |              |     |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>    |  |              |              |               |              |              |     |
| <b>Обед</b>                                     | Борщ со свежей капустой, с фаршем (фарш говяжь., картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, соль йод.) | 5/250        | 3,3          | 5,69          | 12,7         | 115,7        | 165 |
|   | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)(35/65)   | 100          | 10,3         | 11,7          | 3,91         | 162          | 550 |
|   | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)   | 180          | 5,37         | 5,3           | 23,4         | 163,2        | 676 |
|   | Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)   | 200          | 0            | 0             | 24           | 95           | 902 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 50           | 3,75         | 0,5           | 25,5         | 125          | -   |
|   | Хлеб ржаной  | 30           | 1,98         | 0,36          | 11,8         | 59           | -   |
|   | Яблоко свежее  | 130          | 0,52         | 0,52          | 12,7         | 61,1         | -   |
| <b>Итого за обед:</b>                           | <b>945</b>   | <b>25,22</b> | <b>24,07</b> | <b>114,01</b> | <b>781</b>   |              |     |
| <b>Полдник</b>                                  | Булочка «Жучок с повидлом» (мука, дрожжи, сахар-песок, яйцо, м.слив., повидло)   | 75           | 4,9          | 5,4           | 43,7         | 243          | 344 |
|   | Молоко питьевое  | 200          | 5,8          | 6,4           | 9,4          | 120          | 997 |
| <b>Итого за полдник:</b>                        | <b>275</b>   | <b>10,7</b>  | <b>11,8</b>  | <b>53,1</b>   | <b>363</b>   |              |     |

|  |  |              |               |               |               |               |      |
|--|--|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------|
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>57,35</b> | <b>55,81</b>  | <b>234,42</b> | <b>1666</b>   |               |      |
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>64,92</b> | <b>62,87</b>  | <b>255,59</b> | <b>1865,8</b> |               |      |
| <b>День 11 (пятница)</b>                                       |  |              |               |               |               |               |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                          |  |              |               |               |               |               |      |
| <b>Завтрак</b>   | Закуска порционная (огурцы свежие)   | 60           | 0,42          | 0,06          | 1,14          | 6,6           | 982  |
|  | Сосиски молочные отварные(сосиски молочные)  | 50           | 5,5           | 11,9          | 0,2           | 131           | 636  |
|  | Рис с овощами (крупа рисов., морковь, лук репч., масло растит., соль йодир., масло слив.)  | 150          | 3,4           | 15            | 31,1          | 273           | 629  |
|  | Компот из изюма с вит С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)   | 180          | 0,39          | 0,08          | 23,03         | 94            | 435  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 33           | 2,47          | 0,33          | 16,8          | 82,5          | -    |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                       |  | <b>500</b>   | <b>12,18</b>  | <b>27,37</b>  | <b>72,27</b>  | <b>587,1</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                   |  |              |               |               |               |               |      |
| <b>Завтрак</b>   | Закуска порционная (огурцы свежие)   | 65           | 0,45          | 0,06          | 1,23          | 7,15          | 982  |
|  | Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив)  | 50/5         | 5,54          | 15,57         | 0,26          | 163,5         | 636  |
|  | Рис с овощами (крупа рисов., морковь, лук репч., масло растит., соль йодир., масло слив.)  | 180          | 4,1           | 18            | 37            | 328           | 629  |
|  | Компот из изюма с вит С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)   | 200          | 0,437         | 0,09          | 25,59         | 104,9         | 435  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 34           | 2,25          | 0,34          | 17,3          | 85            | -    |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                       |  | <b>550</b>   | <b>12,777</b> | <b>34,06</b>  | <b>81,38</b>  | <b>688,55</b> |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                          |  |              |               |               |               |               |      |
| <b>Обед</b>  | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 60           | 0,66          | 0,12          | 2,28          | 14,4          | 982  |
|  | Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.) | 5/200        | 3,1           | 5,1           | 12,9          | 111,4         | 167  |
|  | Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир., соус белый основной)70/20                      | 90           | 8,64          | 7,43          | 10,6          | 144           | 1021 |
|  | Пюре картофельное(картофель, молоко т/л, масло .сл)  | 150          | 3,06          | 4,43          | 20,04         | 132           | 371  |

|  |  |            |                    |                 |                  |                    |      |
|--|--|------------|--------------------|-----------------|------------------|--------------------|------|
|  | Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)   | 200        | 0,57               | 0,07            | 24               | 99                 | 611  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 46         | 3,45               | 0,46            | 23,4             | 115                | -    |
|  | Хлеб ржаной  | 30         | 1,98               | 0,36            | 11,8             | 59,4               | -    |
| <b>Итого за обед:</b>  |  | <b>781</b> | <b>21,46</b>       | <b>17,97</b>    | <b>105,02</b>    | <b>675,2</b>       |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                   |  |            |                    |                 |                  |                    |      |
|  | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 100        | 1,1                | 0,2             | 3,8              | 24                 | 982  |
|  | Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.) | 5/250      | 3,6                | 6,2             | 16,2             | 135                | 167  |
|  | Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир., соус белый основной)70/30                      | 100        | 8,7                | 7,81            | 10,96            | 148                | 1021 |
| <b>Обед</b>  | Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)  | 180        | 3,67               | 5,32            | 24,05            | 158                | 371  |
|  | Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)   | 200        | 0,57               | 0,07            | 24               | 99                 | 611  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 60         | 4,46               | 0,6             | 30,55            | 150                | -    |
|  | Хлеб ржаной  | 30         | 1,98               | 0,36            | 11,8             | 59                 | -    |
| <b>Итого за обед:</b>  |  | <b>925</b> | <b>24,08</b>       | <b>20,56</b>    | <b>121,36</b>    | <b>773</b>         |      |
| <b>Полдник</b>   | Булочка посыпная(мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)  | 75         | 4,9                | 7,6             | 39,7             | 247                | 325  |
| <b>Итого за полдник:</b>                                       | Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)   | 200/4      | 0,05               | 0,02            | 9,1              | 56                 | 432  |
|  |  | <b>279</b> | <b>4,95</b>        | <b>7,62</b>     | <b>48,8</b>      | <b>303</b>         |      |
| <b>Итого за день 11. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>38,59</b>       | <b>52,96</b>    | <b>226,09</b>    | <b>1565,3</b>      |      |
| <b>Итого за день 11. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>41,807</b>      | <b>62,24</b>    | <b>251,54</b>    | <b>1764,55</b>     |      |
| <b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>        |  |            | <b>21,88347107</b> | <b>20,95354</b> | <b>88,962479</b> | <b>639,4620661</b> |      |
| <b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>           |  |            | <b>22,95818182</b> | <b>23,69891</b> | <b>100,79727</b> | <b>708,9827273</b> |      |
| <b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>        |  |            | <b>8,151818182</b> | <b>12,25955</b> | <b>50,635455</b> | <b>347,1390909</b> |      |
| <b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b> |  |            | <b>24,25972727</b> | <b>24,66182</b> | <b>87,02</b>     | <b>672,9409091</b> |      |
| <b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>    |  |            | <b>25,69909091</b> | <b>26,24436</b> | <b>111,77091</b> | <b>796,5272727</b> |      |
| <b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b> |  |            | <b>8,151818182</b> | <b>12,25955</b> | <b>50,635455</b> | <b>347,1390909</b> |      |