

«Согласовано»  
Директор

"23" января 2023 г.

«Утверждаю»  
Генеральный директор  
МФН «Арродской комбинат  
школьного питания»  
Шахова А.М.

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

Прiem пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр)	14/31	5,14	3,66	17,21	122,32	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	250	2,25	0,75	31,5	141,75	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>690</b>	<b>19,6</b>	<b>15,16</b>	<b>97,22</b>	<b>603,68</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр)	12/31	4,91	3,49	16,45	116,88	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	252	2,27	0,76	31,75	142,88	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>735</b>	<b>20,93</b>	<b>16,3</b>	<b>106,88</b>	<b>657,89</b>	-

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Завтрак</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>19,69</b>	<b>16,41</b>	<b>63,06</b>	<b>497,87</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>572</b>	<b>21,84</b>	<b>17,52</b>	<b>72,63</b>	<b>535,54</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	14,86	15,83	8,35	235,31	209
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	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	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>764</b>	<b>33,22</b>	<b>27,85</b>	<b>101,54</b>	<b>789,54</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше									
		100	0,8	0,1	2,5	14,1	982		
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100							
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157/998		
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	14,86	15,83	8,35	235,31	209		
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585		
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a		
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-			
<b>Итого за обед:</b>		<b>845</b>	<b>33,85</b>	<b>30,2</b>	<b>94,69</b>	<b>785,97</b>			
Полдник	Булочка «Неженка» (мука пшени, дрожжи прес., молоко, яйцо, соль йодир., сахар-песок, масло слив., масло раст., молоко стуч., сахар. Пудра.)	75	6,34	6,1	44,18	256,98	324		
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106		
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>279</b>	<b>11,68</b>	<b>10,9</b>	<b>53,58</b>	<b>359,14</b>			
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>64,59</b>	<b>55,16</b>	<b>218,18</b>	<b>1646,55</b>			
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>67,37</b>	<b>58,62</b>	<b>220,9</b>	<b>1680,65</b>			
<b>День 3</b>									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, соус кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978		
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676		
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603		
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-		
	Бисквит лимонный (мука, яйцо, масло слив., сахар, соль йод, молоко)	90	4,63	11,03	48,38	249,39	328		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>671</b>	<b>27,61</b>	<b>19,43</b>	<b>94,84</b>	<b>602,73</b>			
Возрастная категория: 12 лет и старше									

<b>Завтрак</b>	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш., лук репч., соль йод., молоко, соус кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Бисквит лимонный (мука, яйцо, масло слив., сахар, соль йод., молоко)	100	5,21	11,88	51,2	288,21	328
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>727</b>	<b>28,79</b>	<b>21,58</b>	<b>100,98</b>	<b>668,95</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив.) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Яблоко свежее	169	0,68	0,68	16,56	75,04	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>851</b>	<b>24,76</b>	<b>34,98</b>	<b>97,72</b>	<b>804,65</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив.) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867

Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Яблоко свежее	183	0,73	0,73	17,93	81,25	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>892</b>	<b>26,97</b>	<b>37,59</b>	<b>108,83</b>	<b>881,47</b>	
Плюшка "Эстонская" с сыром (густо слобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	432
<b>Итого за полдник:</b>	<b>279</b>	<b>8,5</b>	<b>11,72</b>	<b>37,6</b>	<b>290,02</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>60,87</b>	<b>66,13</b>	<b>230,16</b>	<b>1697,4</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>64,26</b>	<b>70,89</b>	<b>247,41</b>	<b>1840,44</b>	
<b>День 4</b>						

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	100/10	3,61	4,57	18,85	130,95	898a
	Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко ступ.)	70/20	12,09	8,99	25,8	232,39	183
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Мандарин	125	1	0,25	9,38	43,75	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>563</b>	<b>21,08</b>	<b>18,12</b>	<b>77,72</b>	<b>558,16</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	120/10	4,27	5,4	22,27	154,76	898a
	Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко ступ.)	90/30	16,11	11,98	34,39	309,85	183

Кофейный напиток (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
Мандарин	164	1,31	0,33	12,3	57,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>24,78</b>	<b>19,05</b>	<b>92,28</b>	<b>639,69</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30.	115	8,2	10,01	11,54	169,1	193
Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	5,25	4,78	40,3	225,24	310
Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>828</b>	<b>23,49</b>	<b>23,75</b>	<b>111,39</b>	<b>753,24</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30.	115	8,2	10,01	11,54	169,1	193
Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Обед</b>						

Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	
<b>Итого за обед:</b>	<b>793</b>	<b>25,49</b>	<b>26,58</b>	<b>120,77</b>	<b>824,26</b>	
Ватрушка с творогом (мука пш., творог, масло сл., сахар, яйцо, дрожжи, соль йод., масло раст.)	75	10,42	5,14	30,2	208,74	322
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>10,37</b>	<b>18,01</b>	<b>56,3</b>	<b>356,4</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>54,94</b>	<b>59,88</b>	<b>245,41</b>	<b>1667,8</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>60,64</b>	<b>63,64</b>	<b>269,35</b>	<b>1820,35</b>	
<b>День 5</b>						

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, масло сливочное.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша свежая	149	0,6	0,45	15,35	67,8	368
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>624</b>	<b>21,61</b>	<b>13,62</b>	<b>70,34</b>	<b>490,26</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, масло сливочное.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша свежая	167	0,67	0,5	17,2	75,99	368
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>698</b>	<b>22,67</b>	<b>14,61</b>	<b>78,76</b>	<b>537,2</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковья, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло ол.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>782</b>	<b>26</b>	<b>23,5</b>	<b>98,03</b>	<b>707,63</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковья, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	172,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, мацаро сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1024</b>	<b>27,88</b>	<b>25,76</b>	<b>105,02</b>	<b>783,42</b>	

<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	75	9,2	8,58	28,19	226,78	60
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	432
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>279</b>	<b>10,37</b>	<b>18,01</b>	<b>56,3</b>	<b>226,7</b>	

<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Неделя 1							
День 6							

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Закуска порционированная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982	

Завтрак	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>19,69</b>	<b>16,41</b>	<b>63,06</b>	<b>497,87</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>692</b>	<b>21,84</b>	<b>17,52</b>	<b>72,63</b>	<b>535,54</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	14,86	15,83	8,35	235,31	209
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
Итого за обед:	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>806</b>	<b>33,22</b>	<b>27,85</b>	<b>101,54</b>	<b>789,54</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Итого за обед:	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157/998

Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	14,86	15,83	8,35	235,31	209
Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>962</b>	<b>33,85</b>	<b>30,2</b>	<b>94,69</b>	<b>785,97</b>	
Полдник	80	9,22	12,59	30,07	270,42	328
Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>9,26</b>	<b>12,59</b>	<b>39,26</b>	<b>307,34</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>62,17</b>	<b>56,85</b>	<b>203,86</b>	<b>1594,75</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>64,95</b>	<b>60,31</b>	<b>206,58</b>	<b>1628,85</b>	
<b>День 7</b>						

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Пудинг из говядины с соусом красным основ. (говядина, яйцо, молоко, соль йод., масло слив., соус крас.) 75/30	105	16,2	16,78	2,45	211,31	804/370
Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло слив., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	53,52	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>23,61</b>	<b>23,43</b>	<b>84,36</b>	<b>616,29</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Пудинг из говядины с соусом красным основ. (говядина, яйцо, молоко, соль йод., масло слив., соус крас.) 80/40	120	18,51	19,18	2,8	257,87	804/370
Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло слив., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
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	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>26,22</b>	<b>25,87</b>	<b>86,75</b>	<b>684,66</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшеч., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>32,97</b>	<b>29,11</b>	<b>89,11</b>	<b>750,11</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшеч., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>953</b>	<b>36,72</b>	<b>32,07</b>	<b>100,99</b>	<b>839,41</b>		
<b>Полдник</b>	Булочка Гребешок с повидлом (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко т.п., яйцо, сахар-песок, повидло)	75	4,9	5,8	43,8	249,78	332
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>6,3</b>	<b>6,2</b>	<b>66,6</b>	<b>350,18</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>52</b>	<b>64,57</b>	<b>204,39</b>	<b>1506,61</b>	
			<b>54,69</b>	<b>68,22</b>	<b>214,71</b>	<b>1591,68</b>	

День 8

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Биточки рубленные из индейки с маслом (филе куриное, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 90/10	100	17,27	11,38	14,81	230,74	973/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	238	2,14	0,71	29,99	124,95	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>658</b>	<b>25,19</b>	<b>16,12</b>	<b>93,65</b>	<b>610,4</b>	<b>-</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Биточки рубленные из индейки с маслом (филе куриное, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 90/10	100	17,27	11,38	14,81	230,74	973/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	265	2,39	0,8	33,39	150,26	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>736</b>	<b>26,29</b>	<b>16,97</b>	<b>102,96</b>	<b>669,66</b>	<b>-</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло слс) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив, соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Яблоко свежее	167	0,67	0,67	16,37	74,15	-	

Итого за обед:		890	27,77	26,75	106,24	776,8	-	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998	
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло слс) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a	
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371	
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
	Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>951</b>	<b>29,59</b>	<b>29,06</b>	<b>109,48</b>	<b>817,91</b>	<b>-</b>	
	<b>Полдник</b>	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,74	2,57	42,16	209,04	340
		Молоко питьевое в пу	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<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>-</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>62</b>	<b>50,905</b>	<b>251,45</b>	<b>1701,8</b>		
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>48,15</b>	<b>40,905</b>	<b>185,94</b>	<b>1304,27</b>		
<b>День 9</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом со ступенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ступенное молоко)	160/30	22,06	10,61	53,29	396,88	187	
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066	
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-	
	Яблоко свежее	188	0,75	0,75	18,42	83,47	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>585</b>	<b>26,27</b>	<b>12,75</b>	<b>97,58</b>	<b>610,18</b>	<b>-</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								

Завтрак	Залежанка творожная с рисом со ступенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ступенное молоко)	180/30	24,38	11,73	58,91	438,66	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко свежее	182	0,73	0,73	17,84	80,81	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>597</b>	<b>28,5</b>	<b>13,84</b>	<b>102,11</b>	<b>646,87</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/200	6,55	8,53	14,54	161,15	698/1067
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	55/210	27,11	22,9	52,35	523,91	1041
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	7,52	37,16	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>795</b>	<b>37,75</b>	<b>32</b>	<b>106,82</b>	<b>866,28</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	105	1,16	0,21	3,99	22,47	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/250	8,03	10,47	17,85	197,77	698/1067
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/220	28,64	24,19	55,31	553,56	1041
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	

<b>Итого за обед:</b>		<b>895</b>	<b>42,93</b>	<b>35,57</b>	<b>125,92</b>	<b>995,58</b>
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,35</b>	<b>8,98</b>	<b>36,75</b>	<b>270,32</b>
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>74,37</b>	<b>53,73</b>	<b>241,15</b>	<b>1746,78</b>
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>36,62</b>	<b>21,73</b>	<b>134,33</b>	<b>880,5</b>

**День 10**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый) 80/30	110	14,51	10,11	6,41	174,61	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив, соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	5,8	17,5	41,74	247,66	385
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>533</b>	<b>25,39</b>	<b>32,36</b>	<b>80,52</b>	<b>614,91</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый) 85/30	115	15,17	10,57	6,7	182,55	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив, соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	5,8	17,5	41,74	247,66	385
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>26,75</b>	<b>33,72</b>	<b>85,34</b>	<b>651,88</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Итого за обед:</b>	<b>10/200</b>	<b>3,63</b>	<b>5,51</b>	<b>6,7</b>	<b>90,9</b>	<b>197,998</b>
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем</b> (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)					
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>12,91</b>	<b>21,19</b>	<b>13,58</b>	<b>296,67</b>	<b>1055</b>
	<b>Шницель мясной с соусом красным</b> (мясо говядина, свинина, хлеб пшенич., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30					

