



"21" ноября 2022 г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупя кукурузная, молоко, соль йод., масло слив.)	150/10	5,48	4,62	36,14	208,08	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	15/31	5,25	3,73	17,59	125,03	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		671	17,77	14,56	75,15	502,84	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупя кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	17/31	5,4	3,9	18,36	130,47	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		704	19,29	15,89	84,96	560,3	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Щи по - уральски из свежей капусты с мясом (мясо гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йод., томат паста)	15/200	4,69	6,26	5,68	97,77	154/998

Обед	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, масло слив.соль йод..) 85/10	95	15,39	12,14	1,16	175,47	995
	Рис отварной (рис, вода, соль йод..)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		949	27,18	23,71	87,38	671,62	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Щи по - уральски из свежей капусты с мясом (мясо гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/250	5,89	7,86	7,13	122,78	154/998
	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, масло слив.соль йод..) 95/10	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	56,77	-
Итого за обед:		1059	31,33	27,66	99,92	775,83	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			44,95	38,27	162,53	1174,46	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,62	43,55	184,88	1336,13	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки руоленные из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сахар, соль йод, масло раст.) 80/10	90	18,28	4,74	14,09	203,78	973
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	56,77	-
	Мандарин	109	0,87	0,21	8,17	38,15	
Итого за завтрак:		534	24,39	9,4	73,42	509,53	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Биточки руоленные из индейки с маслом (индейка, яйцо, хлеб, сахар, соль, йод, масло раст.) 90/10	100	18,28	4,74	14,09	223,02	973
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Напиток с витаминами «Витощка» (смесь сухая «Витощка вода»)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	56,77	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	-
Итого за завтрак		575	25	10,21	76,88	552,27	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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
	Шницель мясной (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) 90	90	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	12,67	62,59	-
	Сок Фруктовый в потр. упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за обед:		771	26,71	35,84	98,89	830,33	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	25/250	5,2	7,64	14,3	146,98	1000/998
	Шницель мясной с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) 90/10	100	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Сок Фруктовый в потр. упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за обед:		795	27,98	37,39	103,49	867,97	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			51,1	45,24	172,31	1339,86	

Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,98	47,6	180,37	1420,24	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр Российский., хлеб ржан.)	10/20	3,43	2,44	11,48	81,55	868
	Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Геркулес», крупа рисовая, молока, вода, соль.)	100/10	3,77	4,35	20,76	137,26	53
	Пудинг из творога (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир.)	90	12,09	8,99	25,8	232,39	183
	Чай с МОЛОКОМ (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009
	Яблоко свежее	146	0,58	0,58	14,3	64,8	-
Итого за завтрак:		534	21,23	17,77	74,48	542,69	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Геркулес», крупа рисовая, молока, вода, сахар, соль.)	120/10	4,45	5,14	24,53	162,21	53
	Пудинг из творога (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир.)	120	16,11	11,98	34,39	309,85	183
	Чай с МОЛОКОМ (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Яблоко свежее	146	0,58	0,58	14,3	64,8	-
Итого за завтрак:		530	23,89	19,36	83,68	604,63	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.) 90/5	95	12,48	17,79	11,09	254,39	246
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,21	35,63	198,74	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,27	0,17	8,67	41,31	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,75	-
Итого за обед:		873	25,63	30,61	90,14	740,73	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Котлета домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.)	90	12,48	17,79	11,09	254,39	246
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		960	28,59	33,59	105,58	841,54	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			46,86	48,38	164,62	1283,42	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,48	52,95	189,26	1446,17	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, масло сливочное) 90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	170	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Сок Фруктовый в потр. упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		450	22,33	13,52	67,38	485,83	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, масло сливочное) 100/10	110	17,4	4,09	18,42	192,19	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,7	5,36	24,12	159,58	371
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Сок Фруктовый в потр. упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	

Итого за завтрак:		509	24,36	10,1	79,79	525,02	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковвь, лук репч., томат паста,	20/200	4,18	5,92	13,62	145,52	167/998
	Гуляш мясной (говядина, соль, масло.)50/50	100	11,7	12,47	3,59	183,43	550
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	150	3,93	4,4	21,86	152,7	843
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,051	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,9	
	Яблоко свежее	152	0,6	0,6	14,89	64,48	
Итого за обед:		775	24,53	24,041	79,3	670,87	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло сливочное, овощи соевые, соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	162,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, соль, масло.)60/60	120	14,04	14,97	4,31	218,12	550
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	181,23	843
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	13,07	64,55	-
	Яблоко свежее	161	0,64	0,64	15,77	71,48	
Итого за обед:		875	29,56	28,95	94,09	785,19	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			46,86	37,561	146,68	1156,7	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,92	39,05	173,88	1310,21	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Фрикадельки Удинские с маслом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо) 90/10	100	13,88	11,76	7,06	189,6	1038

Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	160	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	27	1,8	0,24	122,4	58,32	-
Итого за завтрак:		500	22,09	16,13	179,62	490,67	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикадельки Удинские с маслом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо) 95/10	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:		550	23,62	17	78,88	542,33	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/200	8,44	7,27	14,29	156,44	157/998
	Кюфта по-московски (говядина, свинина, яйцо, лук репч., кр. рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.)	90	17,5	17,65	7,88	260,53	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	150	4,27	3,82	29,56	169,78	585
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,12	-
	Хлеб ржаной	26	1,71	0,31	10,29	50,85	
Итого за обед:		916	35,05	29,88	98,36	785,48	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/250	10,4	8,97	17,61	192,37	157/998
	Кюфта по-московски (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир., соус красный основной)	100	13,65	20,4	8,35	272,6	209

Обед	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435
	Хлеб ржаной	32	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Итого за обед:		1019	31,99	34,84	92,92	796,83	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			57,14	46,01	277,98	1276,15	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,61	51,84	171,8	1339,16	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	160/5	6,41	4,5	27,55	176,31	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный йодированный, масло сливочное)	10/20	1,58	5,64	10,34	98,44	
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		652	21,8	25,53	50,59	520,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/5	7,77	8,69	33,3	242,6	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный йодированный, масло сливочное)	12/22	2,16	5,36	14,38	114,39	
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		696	10,89	16,15	26,8	296,9	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/200	3,72	5,67	9,3	98,88	694/998
	Котлета Незнайка с маслом (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/10	90	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Мандарин	101	0,86	0,21	8,03	37,45	-
Итого за обед:		766	24,78	28,97	98,61	750,04	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/250	4,4	6,82	12,64	129,94	694/998
	Котлета Незнайка с маслом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., масло слив.) 90/10	100	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	126	1,01	0,24	9,45	44,1	-
Итого за обед:		931	29,57	31,56	127,95	914,6	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			46,58	54,5	149,2	1270,14	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			40,46	47,71	154,75	1211,5	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Фрикаделька из индейки (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко)	90	17,8	1,67	9,11	123,26	978
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585

завтрак	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	148	0,59	0,44	15,24	67,34	-
Итого за завтрак:		618	24,65	6,3	87,19	504,63	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, масло слив) 90/10	100	17,67	2,85	10,78	179,06	978
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,47	203,74	585
	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	111	0,44	0,33	11,43	50,5	-
Итого за завтрак:		621	25,22	8,13	90,95	577,54	
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.)	170	3,5	5,07	22,78	150,72	371
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	161	0,64	0,64	15,77	71,48	
Итого за обед:		901	27,2	26,37	102,32	734,84	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль, йод)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998

Обед	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сле) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с витамином С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	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	142	0,56	0,56	13,81	63,04	-
Итого за обед:		862	29,49	28,96	107,12	787,05	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			48,08	61,96	126,32	1235,58	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			85,63	69,14	171,13	1536,43	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	200	23,22	11,17	56,1	417,77	187
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный йодированный, масло сливочное)	10/20	1,58	5,64	10,34	98,44	
	Яблоко свежее	129	0,51	0,51	12,64	57,27	-
Итого за завтрак:		559	26,67	18,73	81,22	600,17	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	210	25,54	1,28	61,71	459,54	187
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный йодированный, масло сливочное)	10/20	1,58	5,64	10,34	98,44	-
	Яблоко свежее	152	0,6	0,6	14,79	67,48	-

Итого за завтрак:		592	29,08	8,93	88,98	652,15	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	65	0,52	0,07	1,62	9,16	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/200	4,15	3,81	14,58	109,23	698/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/210	27,62	23,33	53,34	533,79	1041
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		785	35,68	27,65	97,23	782,98	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	105	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/250	17,46	6,65	12,38	179,2	973
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	65/230	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб ржаной	32	3	0,4	20,4	97,2	-
Итого за обед:		892	31,69	8,93	104,83	745,9	-
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			35,68	27,65	178,45	1383,15	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			31,69	17,86	193,81	1398,05	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Хлебцы рыбные из горбуши с соусом белым (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод., масло сл., соус белый) 100/20	120	15,84	9,35	7,28	176,63	743
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	160	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак:		509	22,71	15,06	64,55	463,99	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Хлебцы рыбные из горбуши (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод., масло сл.)	105	13,45	7,12	7,66	148,52	1046
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	200	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669a
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:		528	21,02	13,22	85,05	522,6	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,8	5,77	7,02	95,23	197/998
	Шницель мясной с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир,яйцо, масло раст, масло слив.) 90/5	95	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Груша св	144	1,15	0,86	29,66	131,04	
Итого за обед:		860	25,88	32,63	120,95	864,01	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	4,84	7,34	8,94	121,2	197/998
	Шницель мясной с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/10	100	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша св	126	1	0,75	25,95	114,66	
Итого за обед:		946	28,21	34,96	128,63	925,15	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			24,03	15,3	72,47	503,11	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,23	48,18	213,68	1447,75	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	85	0,68	0,08	2,12	11,98	982
	Котлета домашняя с маслом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/5	95	11,48	18,8	10,23	246,03	246a

Завтрак	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	254,95	629
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., витамин С.) без сахара	200	0,15	0,15	3,56	16,14	668
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	-
Итого за завтрак:		554	17,31	33,4	56,54	576,04	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Котлета домашняя. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.)	100	13,86	19,76	12,32	282,65	246a
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., витамин С.) без сахара	180	0,13	0,13	11,38	47,29	668
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за завтрак:		590	20,87	37,25	75,43	720,65	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	18	1,1	0,21	7,12	35,2	-
Итого за обед:		802	30,77	28,56	69,78	659,54	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Закуска порционная (помидоры свежие)	115	29,56	0,23	4,37	24,61	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	10,6	9,14	17,95	196,46	157/998

Обед	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	33	2,17	0,39	13,06	64,54	-
Итого за обед:		972	64,76	31,89	95,7	815,78	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			31,92	29,42	99,44	790,58	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			92,97	66,85	224,33	1740,93	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			19,428	15,167	72,892	459,632	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			24,905	26,0851	85,365	674,658	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			18,403	15,024	62,417	467,654	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			33,19333333	29,573	96,106	757,565	