

«Согласовано»

Директор

С.И. Шибанова

"04" сентября 2023 г.



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 (2 смена)							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон,	20/200	5,19	8,54	10,24	138,62	694/1067
	Котлета Домашняя (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	90	12,55	18,42	11,62	262,46	246
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за обед:		739	28,49	36,71	82,26	773,42	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое сыр масло слив.)	70	8,06	11,01	26,31	236,62	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	180/3	0,04	0	8,24	33,12	431
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за полдник:		353	8,35	11,55	42,37	349,94	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч. морковь масло раст. соль йодип.)	30/250	6,6	10,87	13,04	176,43	694/1067
	Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/10	100	13,25	22,25	12,31	302,51	246

Обед	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за обед:		739	24,59	31,61	73,86	773,42	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	30/250	6,6	10,87	13,04	176,43	694/1067
	Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/10	100	13,25	22,25	12,31	302,51	246
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за обед:		815	29,7	43,4	80,38	830,99	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар,лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:		279	8,35	11,55	42,37	290,02	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			46,28	59,09	193,56	1569,5	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,31	73,49	208,2	1690,67	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	1/18	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Стрипсы из индейки с маслом (филе индейки, свинина, сухари панир., яйцо куриное, соль йод., масло слив.) 90/6	96	17,23	16,74	8,95	255,4	1073

	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за завтрак:		522	28,56	26,29	64,41	608,48	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	1/18	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Стрипсы из индейки с маслом (филе индейки, свинина, сухари панир., яйцо куриное, соль йод., масло слив.) 90/10	100	17,95	17,44	9,32	266,04	1073
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	220	7,94	5,96	46,64	271,99	307
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за завтрак:		573	31,25	28,14	76,83	685,59	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., гренки.)	20/200/15	4,69	6,07	11,31	118,62	197/998
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, масло сл.) 90/5	95	15,03	7,96	8,56	165,99	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
Итого за обед:		771	29,14	20,46	94,48	678,61	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., гренки.)	30/250/10	5,79	7,49	13,96	176,39	197/998
	Биточки рыбные по-домашнему с (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, масло сл.) 90/10	100	15,83	8,38	9,01	184,73	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	187,32	371

	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	56,86	
Итого за обед:		846	31,11	22,84	98,17	778,6	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто сдоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		300	12,27	11,44	46,67	338,69	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			69,97	58,19	205,56	1625,78	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			74,63	62,42	221,67	1802,88	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	160/5	5,65	4,76	37,27	199,58	623
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	90	11,18	10,34	31,8	219,96	397
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за завтрак:		506	22,31	20,41	97,26	601,99	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/7	7,09	5,98	46,76	269,2	623
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	90	11,18	10,34	31,8	219,96	397
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за завтрак:		557	24,42	21,72	111,34	693,48	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и гренками (фарш говяжий, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир.,	15/200/10	7,3	6,14	18,87	159,97	157/998

Обед	Плов из говядины с овощами (мясо говядина, рис, морковь,, лук реп., масло раст., томат, соль йод.) 50/200	250	22,81	32,33	48,32	487,73	523
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Яблоко свежее	124	0,5	0,5	12,15	55,06	-
Итого за обед:		828	32,89	39,69	115,19	861,74	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и гренками (фарш говяжий, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир.,	15/250/15	9,08	10,68	18,26	199,08	157/998
	Плов из говядины с овощами (мясо говядина, рис, морковь,, лук реп., масло раст., томат, соль йод.) 60/220	280	24,45	34,44	54,11	559,45	523
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	139	0,56	0,56	13,62	61,72	-
Итого за обед:		929	36,44	46,41	122,35	981,66	
Полдник	Ватрушка с творогом (мука пш.,творог, масло сл., сахар,яйцо,дрожжи, ,соль йод., масло раст.)	100	13,89	6,85	40,27	278,32	322
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		300	15,25	8,26	42,41	305,01	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			70,45	68,36	254,86	1768,74	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			76,11	76,39	276,1	1980,15	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красн.осн.) 80/20	100	6,68	9,36	8,57	145,22	18/370

Завтрак	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	180	0,23	1	16,8	77,1	904
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	4,8	10,9	26,4	215,6	385
Итого за завтрак:		508	16,15	25,91	81,05	614,65	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красн.осн.) 80/20	100	6,68	9,36	8,57	145,22	18/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	187,32	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	4,8	10,9	26,4	215,6	385
Итого за завтрак:		583	17,58	27,56	92,17	689,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	5/200/10	4,45	5,55	13,92	123,43	165/998
	Котлета «Полтавская» с соусом красным (Говядина, свинина, чеснок сух., сухари панировочн, масло подс., соль йод., соус красный осн.) 80/30	110	15,75	20,48	7,75	278,37	214/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Груша свежая	127	0,51	0,38	13,08	57,79	-
Итого за обед:		855	29,88	31,06	99,7	797,83	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	15/250/15	5,8	7,23	18,13	160,75	165/998
	Котлета «Полтавская» с соусом красным (Говядина, свинина, чеснок сух., сухари панировочн, масло подс., соль йод., соус красный осн.) 80/30	110	15,75	20,48	7,75	278,37	214/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша свежая	136	0,54	0,41	14,01	61,88	-
Итого за обед:		958	32,27	33,57	110,8	874,36	
Полдник	Булочка «Изюминка» (мука пш., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи прес., изюм)	100	7,67	7,25	52,99	307,89	346
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		300	9,07	7,65	75,79	408,29	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		1663	55,1	64,62	256,54	1820,77	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		1841	58,92	68,78	278,76	1972,35	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл..) 90/7	97	14,5	11,53	8,6	177,15	1061
Завтрак	Рис розовый (рис, вода, масло сл., томат, соль йодир.)	150	3,56	3,99	31,67	142,81	297
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак:		511	8,53	5,83	96,26	614,76	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл..) 90/10	100	14,5	11,53	8,6	194,18	1061
Завтрак	Рис розовый (рис, вода, масло сл., томат, соль йодир.)	190	4,33	5,74	43,73	209,88	297
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак		558	9,6	7,62	110,36	708,58	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Солянка Детская с гренками (мясо говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки)	15/200/15	6,77	5,28	10,86	118,03	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	208,12	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
Итого за обед:		848	30,47	25,55	86,92	699,49	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Солянка Детская (мясо говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки)	15/250/15	8,24	6,43	14,22	153,69	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	218,12	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	190	5,42	4,95	37,45	225,06	585

	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	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
Итого за обед:		951	32,87	27,17	94,96	780,9	
Полдник	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, кефир, масло подсол., дрожжи, соль йод., ветчина, сыр Российский, помидор, сметана, томат.паста, кунжут)	80	7,63	12,29	20,77	224,21	1065
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		280	7,63	12,29	29,85	260,53	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			46,63	43,67	213,03	1574,78	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,1	47,08	235,17	1750,01	
Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Сыр порциями	16	3,71	4,72	0	57,33	-
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	190/5	7,62	7,35	37,67	247,29	515
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за завтрак:		513	24,22	23,22	75,28	606,97	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Сыр порциями	19	4,41	5,61	0	68,08	-
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	230/5	9,19	8,85	45,39	298,01	515
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за завтрак:		556	26,49	25,61	83	668,44	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фрикадельками и гренками (фарш гов., крупа перловая, лук)	20/200/15	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998
	Сеченники «Посольские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 90/20	110	12,25	7,45	6,59	142,4	651
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	26	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Банан	210	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Итого за обед:	931	24,31	29,04	73,74	653,44	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фрикадельками и гренками (фарш гов., крупа перловая, лук)	30/250/15	7,14	10,8	14,57	184,03	8/1067
	Сеченники «Посольские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 90/30	120	15,33	10,91	9,85	198,89	1062/370
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Банан	224	2,02	0,67	28,22	127,01	-
Итого за обед:	1065	34,26	30,73	126,53	919,68		
Полдник	Булочка Настёна (мука пшен., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подс.)	75	5,12	5,58	41,39	236,26	338
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
Итого за полдник:	275	10,46	10,38	50,79	338,42		
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			58,99	62,64	199,81	1598,83	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			71,21	66,72	260,32	1926,54	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	40	0,32	0,04	1	5,64	982

Завтрак	Кюфта по-московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло 80/20	100	13	19,43	7,95	258,67	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	193,36	632
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:		520	22,02	25,62	80,9	616,24	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	982
	Кюфта по-московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло 80/20	100	13	19,43	7,95	258,67	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак:		559	23,26	26,57	88,24	685,09	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир., приправа) 50/190	240	19,62	20,21	23,02	352,42	27
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша свежая	134	0,54	0,4	13,8	60,97	-
Итого за обед:		843	28	28,99	81,36	698,36	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир., приправа) 60/220	280	22,89	23,58	26,85	411,15	27
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Груша свежая	120	0,48	0,36	12,36	54,6	-
Итого за обед:		924	32,3	34,33	87	786,12	-
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			55,14	51,815	245,75	1632,52	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			64,04	57,645	291,12	1839,25	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом с соусом ШОКОЛАДНЫМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, соус) 160/30	190	21,49	10,07	49,1	372,97	187/521
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша	139	0,56	0,42	14,32	63,25	-
Итого за завтрак:		554	25,29	12,15	78,31	523,66	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом с соусом ШОКОЛАДНЫМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, соус) 180/30	210	23,75	11,13	54,27	412,23	187/521
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-

	Груша	136	0,54	0,41	14,01	61,88	-
Итого за завтрак:		571	27,53	13,2	83,17	561,55	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и гренками (картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	200/15	2,36	4,18	14,45	104,83	165
	Биточки рубленные из индейки с соусом белым. (филе индейки, свинина, лук репч., картофель, масло слив., , сухари, соль йод, масло раст., соус) 80/30	110	18,61	8,73	10,23	193,97	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за обед:		748	33,91	22,55	104,08	754,84	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками (фарш гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250/15	5,69	7,1	17,8	157,88	165/998
	Биточки рубленные из индейки с соусом белым. (филе индейки, свинина, лук репч., картофель, масло слив., , сухари, соль йод, масло раст., соус) 80/30	110	18,61	8,73	10,23	193,97	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за обед:		877	40,37	27,03	126,58	911,13	
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота масло подс.)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663

Итого за полдник:		275	8,51	9,79	38,08	274,49	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			61,8	50,93	197,75	1496,51	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			68,34	57,32	208,25	1622,16	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	35	0,39	0,07	1,33	7,49	982
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе рыбное, яйцо, мука, соль йод.) 90/10	100	15,83	8,38	9,01	184,73	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
Итого за завтрак:		557	21,73	14,03	60,29	464,31	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе рыбное, яйцо, мука, соль йод.) 90/10	100	15,83	8,38	9,01	184,73	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	220	4,53	6,56	29,48	195,05	371
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
Итого за завтрак:		612	23,35	15,34	70,94	525,14	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гречками(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	20/200/10	4,97	6,09	17,72	135,59	167/998
	Котлета мясная с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст.) 90/30	120	12,98	19,9	14,18	285,74	1055/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	193,36	632
	Кисель из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар песок, крахмал)	200	2,19	1,62	20,33	102,66	906
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-

	Яблоко свежее	129	0,52	0,52	12,64	57,28	-
Итого за обед:		869	29,68	33,31	120,97	862,35	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гренками(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	30/250/10	6,27	7,68	22,34	173,57	167/998
	Котлета мясная с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст.)	120/30	12,98	19,9	14,18	285,74	1055/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Кисель из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок, крахмал)	200	2,19	1,62	20,33	102,66	906
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	62,16	-

Итого за обед:		980	32,96	36	138,8	997,01	
-----------------------	--	------------	--------------	-----------	--------------	---------------	--

Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар,лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663

Итого за полдник:		279	8,68	11,8	37,38	290,44	
--------------------------	--	------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			64,32	48,38	201,75	1509,59	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			70,78	52,86	224,25	1665,88	
---	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День 10

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлета Незайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	110/30	12,54	15,67	13,16	164,83	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	28,8	165,45	307
	Компот из свежих яблок и груш с вит С (яблоки, груши, сахар, лимон,кислота, аскорб. кислота)	180	0,14	0,12	13,1	54,01	695
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-

Итого за завтрак:		511	23,03	21,77	103,67	615,62	
--------------------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/40	120	12,54	16,67	14,16	179,81	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	230	8,3	5,23	43,76	232,35	307
	Компот из свежих яблок и груш с вит С (яблоки, груши, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак:		625	26,22	23,98	123,13	713,22	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с фаршем и гренками (фарш гов., картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	5/200/10	4,81	3,88	18,12	166,6	698/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/50	100	11,88	13,9	4,55	190,79	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	179,79	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	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за обед:		785	23,07	22,01	90,52	702,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с фаршем и гренками (фарш гов., картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250/10	6,15	4,96	23,17	161,93	698/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/60	110	13,07	15,29	5,01	209,87	675
	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	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за обед:		919	28,78	25,63	116,43	811,43	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	10,35	8,98	36,75	270,32	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			33,42	30,99	127,27	972,62	

Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		72,09	70,61	291,98	2078,76	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		20,518	19,116	81,476	577,274	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		28,594	28,427	94,082	748,238	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		9,961	10,0175	45,165	309,081	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		22,81	21,855	93,669	664,375	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		33,78	33,012	114,397	882,255	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		7,9653	11,058	47,051	321,743	