



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

Прием пищи	Наименование блюда	Без блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 (1 смена)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, ином., соль, вкл., масло слив.)	160	6,26	13,21	33,11	286,63	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеницы)	14/30	2,71	6,74	18,08	133,81	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>604</b>	<b>16,79</b>	<b>28,02</b>	<b>73,81</b>	<b>615,65</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>100,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, ином., соль, вкл., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеницы)	дек.30	2,59	6,43	17,25	137,27	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	1,64	1,5	11,9	67,67	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>622</b>	<b>18,3</b>	<b>32,16</b>	<b>81,19</b>	<b>688,25</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Обед	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>911</b>	<b>29,48</b>	<b>34,86</b>	<b>118,18</b>	<b>904,29</b>	<b>-</b>
Полдник	Хачапури с сыром (мука, молоко, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, сыр Российский, масло подс., соль йод.)	75	12,64	13,79	21,25	259,64	672
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>14,04</b>	<b>14,19</b>	<b>44,05</b>	<b>360,04</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1080</b>	<b>35,82</b>	<b>44,36</b>	<b>150,02</b>	<b>1179,41</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1186</b>	<b>43,52</b>	<b>49,05</b>	<b>162,23</b>	<b>1264,33</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикаделькой мясной (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	10/200	4,95	8,16	9,78	132,32	694/1067
	Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым(минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль.). 90/20	110	14,1	5,79	9,28	145,67	272a/979
	Перловка отварная (крупа перловая, масло растит, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>817</b>	<b>27,02</b>	<b>18,32</b>	<b>100,27</b>	<b>673,96</b>	
Полдник	Кокроки с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	60	7,42	9,42	20,09	194,76	103
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Десерт фруктовый	100	0,6	0,2	19	80,2	-

<b>Итого за полдник:</b>		<b>360</b>	<b>8,21</b>	<b>9,66</b>	<b>39,12</b>	<b>276,29</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с фрикаделькой мясной ( лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	6,37	10,49	12,57	170,13	694/1067
	Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым(минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль). 90/20	120	15,38	6,32	10,13	158,91	272a/979
	Перловка отварная (крупа перловая, масло растит, масло слив., соль йодир.)	210	5,99	5,36	41,39	237,7	585
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за обед:</b>		<b>981</b>	<b>35,05</b>	<b>23,32</b>	<b>138,2</b>	<b>902,75</b>	
<b>Полдник</b>	Кокроки с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	75	9,27	11,77	25,11	243,45	103
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Десерт фруктовый	100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>375</b>	<b>10,06</b>	<b>12,01</b>	<b>44,14</b>	<b>324,98</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1177</b>	<b>35,23</b>	<b>27,98</b>	<b>139,39</b>	<b>950,25</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1356</b>	<b>45,11</b>	<b>35,33</b>	<b>182,34</b>	<b>1227,73</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем(мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	25/200	4,27	6,06	13,93	127,35	167/998
	Гуляш из курицы (грудка куриная, масло слив.,лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 60/60	120	14,7	14,35	3,5	201,98	292
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632

	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
<b>Итого за обед:</b>		<b>843</b>	<b>30,69</b>	<b>27,19</b>	<b>108,93</b>	<b>803,21</b>	
<b>Полдник</b>	Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подс.) 2/65	130	9,59	13,42	84,9	498,68	414
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>15,59</b>	<b>19,82</b>	<b>94,3</b>	<b>618,68</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	30/250	5,32	7,54	17,34	158,48	167/9982
	Гуляш из курицы (грудка куриная, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 60/60	120	14,7	14,35	3,5	201,98	292
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
<b>Итого за обед:</b>		<b>964</b>	<b>34,01</b>	<b>29,54</b>	<b>125,56</b>	<b>904,15</b>	
<b>Полдник</b>	Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подс.) 2/75	150	11,06	15,48	97,96	575,4	414
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>350</b>	<b>17,06</b>	<b>21,88</b>	<b>107,36</b>	<b>695,4</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1122</b>	<b>46,28</b>	<b>47,01</b>	<b>203,23</b>	<b>1421,89</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1314</b>	<b>51,07</b>	<b>51,42</b>	<b>232,92</b>	<b>1599,55</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	95,06	197/998

Обед	Фрикадельки Удинские с соусом красным ОСНОВ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/25	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	150	3,56	3,99	35,67	196,81	297
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	123	0,98	0,25	9,23	45,05	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>834</b>	<b>25,24</b>	<b>22,16</b>	<b>90,58</b>	<b>670,66</b>	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	100	9,27	11,77	25,11	243,45	103
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Мандарин	115	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>419</b>	<b>10,06</b>	<b>12,01</b>	<b>44,14</b>	<b>324,98</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным ОСНОВ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	180	4,27	4,79	42,8	231,37	297
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Мандарин	158	1,26	0,32	11,85	55,3	
<b>Итого за обед:</b>		<b>983</b>	<b>29,22</b>	<b>24,79</b>	<b>115,17</b>	<b>800,64</b>	
	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	100	13,8	12,6	36,89	312,21	60

Полдник	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Мандарин	152	1,22	0,3	11,4	53,2	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>459</b>	<b>15,06</b>	<b>12,9</b>	<b>57,48</b>	<b>402,33</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1253</b>	<b>35,3</b>	<b>34,17</b>	<b>134,72</b>	<b>995,64</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1442</b>	<b>44,28</b>	<b>37,69</b>	<b>172,65</b>	<b>1202,97</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	10/200	4,17	7,65	12,41	135,18	17
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 45/55	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Чай с лимоном. (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит. цех)	50	3,4	12,1	31,49	248,44	328
<b>Итого за обед:</b>		<b>726</b>	<b>26,85</b>	<b>43,81</b>	<b>91,16</b>	<b>866,25</b>	
Полдник	Самса «Детская» (тесто слоеное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль йод.)	75	9,91	18,35	18,06	277,03	18
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>395</b>	<b>10,39</b>	<b>18,83</b>	<b>38,9</b>	<b>366,63</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58	17
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Чай с лимоном. (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431

	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	14	0,92	0,17	5,54	27,38	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	50	3,4	12,1	31,49	248,44	328
<b>Итого за обед:</b>		<b>833</b>	<b>31,02</b>	<b>49</b>	<b>103,85</b>	<b>980,43</b>	
<b>Полдник</b>	Самса «Детская» (тесто слоеное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль йод.)	75	9,91	18,35	18,06	277,03	18
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Яблоко свежее	174	0,7	0,7	17,05	77,26	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>449</b>	<b>10,61</b>	<b>19,05</b>	<b>44,19</b>	<b>390,61</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1121</b>	<b>37,24</b>	<b>62,64</b>	<b>130,06</b>	<b>1232,88</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1282</b>	<b>41,63</b>	<b>68,05</b>	<b>148,04</b>	<b>1371,04</b>	
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 80/10	90	12,44	7,03	7,22	141,94	651
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив. соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	143	1,14	0,29	10,73	50,05	
<b>Итого за обед:</b>		<b>848</b>	<b>25,57</b>	<b>28,9</b>	<b>84,7</b>	<b>701,07</b>	-
<b>Полдник</b>	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	85	9,79	13,37	31,95	287,32	328
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>285</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>407,32</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	694/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 90/10	100	13,83	7,81	8,03	157,71	651

Обед	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	149	1,19	0,3	11,18	52,15	
<b>Итого за обед:</b>		<b>949</b>	<b>28,58</b>	<b>33,92</b>	<b>94,23</b>	<b>796,52</b>	<b>-</b>
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	100	11,52	15,73	37,59	338,03	328
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>17,52</b>	<b>22,13</b>	<b>46,99</b>	<b>458,03</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1133</b>	<b>33,92</b>	<b>40,45</b>	<b>127,07</b>	<b>1108,39</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1249</b>	<b>46,1</b>	<b>56,05</b>	<b>141,22</b>	<b>1254,55</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками мясными (фрикадельки мясные для супов, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/200	7,06	8,31	14,2	159,82	157/1067
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	65/195	24,13	8,66	24,93	274,17	1006
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко	153	0,61	0,61	14,99	67,93	
<b>Итого за обед:</b>		<b>843</b>	<b>34,62</b>	<b>18,02</b>	<b>93,63</b>	<b>675,2</b>	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	100	7,37	10,32	65,31	383,6	414
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	226	2,03	0,68	28,48	128,14	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>526</b>	<b>10,76</b>	<b>12,41</b>	<b>95,93</b>	<b>538,43</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками мясными (фрикадельки мясные для супов, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/250	8,74	10,28	17,58	197,87	157/1067
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	75/230	28,3	10,16	29,25	321,62	1006
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка.)	200	0	0	21,39	85,56	902



	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко	174	0,7	0,7	17,05	77,26	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1000</b>	<b>42,05</b>	<b>21,81</b>	<b>112,96</b>	<b>816,32</b>	
<b>Полдник</b>	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	100	7,37	10,32	65,31	383,6	414
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	260	2,34	0,78	32,76	147,42	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>560</b>	<b>11,07</b>	<b>12,51</b>	<b>100,21</b>	<b>557,71</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1369</b>	<b>45,38</b>	<b>30,43</b>	<b>189,56</b>	<b>1213,63</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1560</b>	<b>53,12</b>	<b>34,32</b>	<b>213,17</b>	<b>1374,03</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	25/200	4,06	5,9	11,06	113,58	165/998
	Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст., соус) 90/30	120	11,6	17,92	13,92	263,34	1042/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислоты)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>814</b>	<b>26,7</b>	<b>29,23</b>	<b>107,88</b>	<b>801,33</b>	
<b>Полдник</b>	Кекс Фараон БХП	70	3,5	20,3	35	329	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Мандарин	146	1,17	0,29	10,95	51,1	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>420</b>	<b>4,71</b>	<b>20,59</b>	<b>55,14</b>	<b>417,02</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст., соус) 90/30	120	11,6	17,92	13,92	263,34	1042/370

<b>Обед</b>	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>29,98</b>	<b>31,81</b>	<b>123,79</b>	<b>901,39</b>	
<b>Полдник</b>	Кекс Фараон БХП	70	3,5	20,3	35	329	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Мандарин	191	1,53	0,38	14,33	66,85	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>465</b>	<b>5,07</b>	<b>20,68</b>	<b>58,52</b>	<b>432,77</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1234</b>	<b>31,41</b>	<b>49,82</b>	<b>163,02</b>	<b>1218,35</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1375</b>	<b>35,05</b>	<b>52,49</b>	<b>182,31</b>	<b>1334,16</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5	
<b>Итого за обед:</b>		<b>889</b>	<b>28,44</b>	<b>27,01</b>	<b>99,55</b>	<b>754,99</b>	
<b>Полдник</b>	Коржик Молочный ( конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	113,37	193
	Молоко питьевое	180	4,81	4,32	8,46	91,94	106
	Яблоко	101	0,4	0,4	9,9	44,84	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>356</b>	<b>11</b>	<b>13,25</b>	<b>71,72</b>	<b>250,15</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,83	167/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675

Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
	Мандарин	158	1,26	0,32	11,85	55,3	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1001</b>	<b>31,85</b>	<b>30,34</b>	<b>113,97</b>	<b>856,22</b>	
Полдник	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	113,37	193
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
	Яблоко	101	0,53	0,53	12,94	58,61	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>406</b>	<b>11,66</b>	<b>13,86</b>	<b>75,7</b>	<b>274,14</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1245</b>	<b>39,44</b>	<b>40,26</b>	<b>171,27</b>	<b>1005,14</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1407</b>	<b>43,51</b>	<b>44,2</b>	<b>189,67</b>	<b>1130,36</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	20/200	6,01	6,45	8,39	115,7	127/998
	Котлета домашняя с соусом красным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246a
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Компот из изюма с витамином С(изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>804</b>	<b>26,65</b>	<b>42,06</b>	<b>91,67</b>	<b>851,79</b>	
Полдник	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Груша свежая	120	0,68	0,51	17,61	77,81	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>395</b>	<b>6,48</b>	<b>18,01</b>	<b>78,75</b>	<b>503,07</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	25/250	7,52	8,07	10,49	144,63	127/998
	Котлета домашняя с соусом красным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
	Компот из изюма с витамином С(изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>917</b>	<b>29,11</b>	<b>46,51</b>	<b>99,32</b>	<b>932,28</b>	
Полдник	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	100	7,73	23,33	55,65	463,55	385
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Груша свежая	151	0,6	0,45	15,55	68,71	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>451</b>	<b>8,33</b>	<b>23,78</b>	<b>90,6</b>	<b>609,86</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1199</b>	<b>33,13</b>	<b>60,07</b>	<b>170,42</b>	<b>1354,86</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1121</b>	<b>33,11</b>	<b>50,51</b>	<b>122,72</b>	<b>1013,88</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>		<b>822,3</b>	<b>27,925</b>	<b>28,951</b>	<b>97,602</b>	<b>763,414</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>		<b>371</b>	<b>9,39</b>	<b>14,768</b>	<b>60,274</b>	<b>404,63</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>		<b>944,9</b>	<b>32,035</b>	<b>32,59</b>	<b>114,523</b>	<b>879,499</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и ста</b>		<b>409</b>	<b>12,048</b>	<b>17,299</b>	<b>66,924</b>	<b>450,587</b>	