



«Согласовано»
 Директор
 «06» февраля 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 рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000/998
	Шницель мясной с соусом красным основ. (говядина, свинина, хлеб пшенич., 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.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Нашигок с витаминами «Витогшка» (смесь сухая «Витогшка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	140	1,12	0,28	10,5	49	-
Итого за обед:		880	27,36	32,72	107,71	834,68	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		275	8,35	11,55	42,37	373,52	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	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
	Шницель мясной с соусом красным основ. (говядина, свинина, хлеб пшенич., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055

Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	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	187	1,5	0,37	14,03	65,45	
Итого за обед:	1047	31,62	35,86	131,22	974,04	-	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	90	10,37	14,16	33,83	304,22	328
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:	275	8,35	11,55	42,37	424,22		
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		1155	35,71	44,27	150,08	1208,2	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1322	39,97	47,41	173,59	1398,26	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш гов., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/200	3,64	5,54	10,26	115,42	694/998
	Биточки рыбные с соусом белым (минтай, крупа манная, сухарь панировочный, соль, соус белый) 90/20	110	15,57	5,35	15,7	173,23	626/979
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	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	21	1,39	0,25	8,32	41,08	
	Банан	218	1,96	0,65	27,47	123,61	-
Итого за обед:	938	27,19	16,46	101,24	671,85		
	Кокроки с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	65	8,03	10,2	21,76	210,99	103

Полдник	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Десерт фруктовый	100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за полдник:		279	8,82	10,44	40,79	292,52	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш гов., лапша домашняя ролтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	694/998
	Биточки рыбные с соусом белым (минтай, крупа манная, сухарь панировочный, соль, соус белый) 90/30	120	16,99	5,84	17,13	188,98	626/979
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	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	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Банан	248	2,23	0,74	31,25	140,62	-
Итого за обед:		981	31,77	19,55	121,75	790,08	
Полдник	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	
Итого за полдник:		279	10,06	12,01	44,14	324,98	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		1217	36,01	26,9	142,03	964,37	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1260	41,83	31,56	165,89	1115,06	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подсе., соль йод.)	25/200	4,27	6,06	13,93	127,35	167/998
	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

Обед	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	5,25	4,78	40,3	225,24	310
	Компот из смеси 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	28	1,85	0,34	11,09	54,77	
Итого за обед:		823	31,05	14,21	112,33	701,39	
Полдник	Ватрушка сдобная с творогом (мука, дрожжи, сахар, яйцо, соль йод., творог, ванилин)	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
	Груша	178	0,71	0,53	18,33	80,99	
Итого за полдник:		275	15,96	8,79	60,74	386	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	115	1,27	0,23	4,37	24,61	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подсе., соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167/9982
	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 Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	72,37	
Итого за обед:		977	34,88	16,71	133,29	823,11	
Полдник	Ватрушка сдобная с творогом (мука, дрожжи, сахар, яйцо, соль йод., творог, ванилин)	100	13,89	6,85	40,27	278,32	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша	231	0,85	0,64	21,94	96,92	
Итого за полдник:		275	16,1	8,9	64,35	401,93	

Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		1098	47,01	23	173,07	1087,39	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1252	50,98	25,61	197,64	1225,04	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
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.) 45/45	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	149	1,19	0,3	11,18	52,15	
Итого за обед:		839	26,33	31,73	89,4	748,38	
Полдник	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	80	5,44	19,36	50,38	397,5	328
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Яблоко свежее	151	0,6	0,6	14,8	67,04	-
Итого за полдник:		279	6,04	19,96	84,58	542,14	
Итого за полдник:		419	12,08	39,92	169,16	1084,28	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	152	1,22	0,3	11,4	53,2	
Итого за обед:		983	30,35	36,73	102,9	863,52	
Полдник	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.пех)	100	6,8	24,2	62,97	496,88	328
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Яблоко свежее	123	0,49	0,49	12,05	54,61	-
Итого за полдник:		279	7,29	24,69	94,42	629,09	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		1258	38,41	71,65	258,56	1832,66	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		1262	37,64	61,42	197,32	1492,61	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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	93,06	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
	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	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	71,04	
Итого за обед:		872	25,13	22,9	91,99	674,54	
	Самса «Детская» (тесто слоеное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль йод.)	75	9,91	18,35	18,06	277,03	18
Полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	-
Итого за полдник:		275	0,8	0,2	16,58	348,35	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	25/250	4,75	7,21	8,78	119,03	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
	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Яблоко	164	0,66	0,66	16,07	72,82	
Итого за обед:		994	28,95	25,67	111,24	791,75	
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
	Мандарин	142	1,14	0,28	10,65	49,7	-
Итого за полдник:		275	11,05	18,63	37,79	363,05	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		1147	25,93	23,1	108,57	1022,89	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		1269	40	44,3	149,03	1154,8	
Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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	

Итого за обед:		848	25,57	28,9	84,7	701,07	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	80	9,22	12,59	30,07	270,42	328
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		285	8,35	11,55	42,37	390,42	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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
	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	
Итого за обед:		949	28,58	33,92	94,23	796,52	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	95	10,94	14,95	35,71	321,13	328
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		300	16,94	21,35	45,11	441,13	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		1133	33,92	40,45	127,07	1091,49	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		1249	45,52	55,27	139,34	1237,65	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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
	Жаркое из курицы (филе куриное, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 75/230	305	26,26	12,54	31,7	344,68	1074
	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Яблоко	146	0,58	0,58	14,31	64,82	
Итого за обед:		912	39,36	21,08	97,52	737,2	
Полдник	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	60	4,64	14	33,39	278,13	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603

	Банан	215	1,94	0,65	27,09	121,91	-
Итого за полдник:		475	7,94	16,06	62,62	426,73	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157/998
	Жаркое из курицы (филе куриное, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 75/230	320	27,55	13,15	33,26	361,63	1074
	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	133	0,53	0,53	13,03	59,05	
Итого за обед:		993	44,29	23,88	110,44	833,94	
Полдник	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	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
	Банан	218	1,96	0,65	27,47	123,61	-
Итого за полдник:		493	9,12	19,56	71,35	497,96	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		1387	47,3	37,14	160,14	1163,93	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1486	53,41	43,44	181,79	1331,9	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		815	26,77	29,24	108,39	803,76	
Полдник	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	-

Итого за полдник:		420	4,71	20,59	55,14	417,02	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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
	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		910	30,03	31,8	124,36	903,76	
Полдник	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	-
Итого за полдник:		465	5,07	20,68	58,52	432,77	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		1235	31,48	49,83	163,53	1220,78	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1375	35,1	52,48	182,88	1336,53	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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	
Итого за обед:		889	28,44	27,01	99,55	754,99	
Полдник	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	236,37	193
	Молоко питьевое	180	4,81	4,32	8,46	91,94	106

	Яблоко	101	0,4	0,4	9,9	44,84	
Итого за полдник:		356	11	13,25	71,72	373,15	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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
	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	
Итого за обед:		1001	31,85	30,34	113,97	856,22	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Полдник	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	236,37	193
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
	Яблоко	132	0,53	0,53	12,94	58,61	
Итого за полдник:		406	11,66	13,86	75,7	397,14	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		1245	39,44	40,26	171,27	1128,14	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		1407	43,51	44,2	189,67	1253,36	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	80	0,88	0,16	3,04	17,12	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	141,83	17
	Котлета мясная с соусом красным основ. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	90	12,65	20,07	11,81	273,47	1055
	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)	190	0,1	0,41	20,01	84,08	435
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	47,6	-
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,12	-

Итого за обед:		733	25,13	43,38	94,64	860,18	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, 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
	Груша свежая	154	0,62	0,46	15,86	70,07	-
Итого за полдник:		454	12,89	11,9	62,53	408,76	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Котлета мясная с соусом красным основ. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	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)	180	0,09	0,39	18,95	79,66	435
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	47,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		900	27,13	48,01	105,26	960,6	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, 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
	Груша свежая	188	0,75	0,56	19,36	85,54	-
Итого за полдник:		488	13,02	12	66,03	424,23	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		1187	38,02	55,28	157,17	1268,94	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		934	33,38	52,31	124,56	1037,5	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		854,9	28,233	26,763	98,747	748,804	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		351,3	9,09	14,425	62,402	450,075	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		973,5	31,945	30,247	114,866	859,354	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и ста		353,5	10,866	16,323	59,978	433,65	