



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		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль бод., масло слив.)	170	6,85	15,15	36,24	291,8	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшенич.) 10/24	34	2,09	5,2	13,96	111,12	778
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>644</b>	<b>21,53</b>	<b>32,48</b>	<b>63,41</b>	<b>616,09</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль бод., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшенич.) 10/26	36	2,21	5,5	14,78	117,65	778
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>676</b>	<b>22,87</b>	<b>35,46</b>	<b>70,63</b>	<b>694,13</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль бодир.)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000/998

Обед	Шницель мясной (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	90	12,65	20,07	11,81	278,47	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, 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	170	1,36	0,34	12,75	66,85	
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>25,75</b>	<b>30,99</b>	<b>105,92</b>	<b>812,84</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Шницель мясной (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	100	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	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	191	1,52	0,38	14,32	66,85	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1011</b>	<b>29,55</b>	<b>35,04</b>	<b>124,59</b>	<b>931,92</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>47,28</b>	<b>63,47</b>	<b>169,33</b>	<b>1428,93</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>52,42</b>	<b>70,5</b>	<b>195,22</b>	<b>1626,05</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Котлета домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.)	90	12,48	17,79	11,09	252,39	246a
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	4,13	5,4	41,14	229,18	552
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009

	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>587</b>	<b>19,18</b>	<b>23,75</b>	<b>81,95</b>	<b>615,91</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.)	100	13,86	19,76	12,32	282,65	246a
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло слив., соль йод.)	180	4,37	5,72	43,56	243,72	552
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	26	1,71	0,31	10,29	50,85	
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>606</b>	<b>20,73</b>	<b>26,03</b>	<b>85,2</b>	<b>658,75</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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 маслом (минтай, крупа манная, сухарь панировочный, соль, масло сл.) 90/5	95	15,57	5,35	15,7	173,23	626/979
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,87	3,89	22,31	135,65	371
	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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	215	1,96	0,65	27,47	123,61	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>919</b>	<b>27,08</b>	<b>15,92</b>	<b>94</b>	<b>637,57</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш гов., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	694/998
	Биточки рыбные с маслом (минтай, крупа манная, сухарь панировочный, соль, масло сл.) 90/10	100	16,99	5,84	17,13	188,98	626/979
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
	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	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Банан	225	2,23	0,74	31,25	140,62	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1039</b>	<b>31,95</b>	<b>19,6</b>	<b>112,7</b>	<b>785,73</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>46,26</b>	<b>39,67</b>	<b>175,95</b>	<b>1253,48</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>52,68</b>	<b>45,63</b>	<b>197,9</b>	<b>1444,48</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Творожно – банановая запеканка (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., сухари паниров., крупа манная, сметана)	110	16,96	5,47	20,19	197,86	1013
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод. масло сл.) 90/5	95	3,12	3,94	16,72	113,09	898a
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Груша	175	1,4	1,05	36,05	159,25	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>24,82</b>	<b>12,23</b>	<b>86,98</b>	<b>555,57</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Творожно – банановая запеканка (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., сухари паниров., крупа манная, сметана)	130	20,04	6,46	23,86	233,84	1013
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод. масло сл.) 100/5	105	3,44	4,35	18,48	124,99	898a
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Груша	151	1,2	0,9	31,1	137,41	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>616</b>	<b>28,02</b>	<b>13,48</b>	<b>87,46</b>	<b>581,61</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	17,56	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем	25/200	4,27	6,06	13,93	141,2	167/998
	(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)		17,93	1,67	9,11	123,26	978

Обед	Фрикаделька из индейки (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко,)	90	4,63	4,22	35,56	251,55	310
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	0,51	0	9,42	42,01	611a
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	180	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,25	0,22	7,52	46,23	-
	Хлеб ржаной	19	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>744</b>	<b>32,73</b>	<b>12,85</b>	<b>99,9</b>	<b>729,09</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	30,1	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	190,12	167/9982
	Фрикаделька из индейки (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко,)	100	19,92	1,86	10,12	142,96	978
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,55	5,06	42,67	296,25	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	52,31	611a
	Хлеб ржаной	23	1,51	0,27	9,1	65,31	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>878</b>	<b>33,88</b>	<b>14,79</b>	<b>92,29</b>	<b>777,05</b>	

**Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет**      **57,55**      **25,08**      **186,88**      **1284,66**

**Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше**      **61,9**      **28,27**      **179,75**      **1358,66**

**День 4**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Завтрак	Террин из горбуши (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.,)	90	16,1	7,34	1,08	153,86	995
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,87	3,89	22,31	170,65	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-

	Яблоко свежее	173	0,69	0,69	17,05	77,25	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>648</b>	<b>22,16</b>	<b>12,38</b>	<b>54,33</b>	<b>471,55</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Террин из горбуши (горбуша, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.)	100	17,88	8,15	1,2	160,8	995
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	230,22	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	46,12	-
	Яблоко свежее	153	0,61	0,61	14,99	78,93	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>653</b>	<b>23,71</b>	<b>14,4</b>	<b>48,26</b>	<b>517,4</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.) 45/45	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 без сахара (шиповник, лимон)	200	0,38	0,13	4,58	31,12	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	157	1,25	0,31	11,77	54,95	
<b>Итого за обед:</b>		<b>847</b>	<b>26,56</b>	<b>31,8</b>	<b>81,44</b>	<b>728,31</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
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,38	0,13	4,58	31,12	667

	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>952</b>	<b>30,58</b>	<b>36,81</b>	<b>94,95</b>	<b>843,45</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>48,72</b>	<b>44,18</b>	<b>135,77</b>	<b>1199,86</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>54,29</b>	<b>51,21</b>	<b>143,21</b>	<b>1360,85</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр Российский порциями	25	5,8	7,38	0	89,58	982
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода)90/30.	120	8,56	10,45	12,04	176,45	193
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	14,81	75,33	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>556</b>	<b>20,76</b>	<b>23,07</b>	<b>71,05</b>	<b>578,84</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр Российский порциями	29	6,73	8,56	0	103,91	982
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода)90/30.	120	8,56	10,45	12,04	176,45	193
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	210	4,75	5,75	28,94	186,52	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	14,81	75,33	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>22,37</b>	<b>25,07</b>	<b>75,19</b>	<b>619,81</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, 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 (говядина, молоко, лук репч., яйцо, крупа манная)	90	13,63	10,64	5,29	181,44	1038
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009

	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Яблоко	149	0,59	0,59	14,6	66,15	
<b>Итого за обед:</b>		<b>874</b>	<b>26,99</b>	<b>22,08</b>	<b>80,35</b>	<b>638,19</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (фарш говяжий, 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 (говядина, молоко, лук репч., яйцо)	100	18,17	14,18	7,05	248,58	209
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко	129	0,51	0,51	12,64	57,27	
<b>Итого за обед:</b>		<b>924</b>	<b>31,16</b>	<b>27,65</b>	<b>72,85</b>	<b>685,16</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>47,75</b>	<b>45,15</b>	<b>151,4</b>	<b>1217,03</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>53,53</b>	<b>52,72</b>	<b>148,04</b>	<b>1304,97</b>	
Неделя 4							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/10	6,45	6,89	31,87	244,28	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 24/32	56	6,39	4,55	21,42	152,22	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>676</b>	<b>25,28</b>	<b>23,85</b>	<b>65,11</b>	<b>606,03</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							



<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	766
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,21	7,91	40,56	266,31	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 28/37	65	7,42	5,28	24,86	176,68	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>715</b>	<b>14,78</b>	<b>13,09</b>	<b>36,4</b>	<b>652,52</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<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>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</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
	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>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>50,85</b>	<b>52,75</b>	<b>149,81</b>	<b>1307,1</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>43,36</b>	<b>47,01</b>	<b>130,63</b>	<b>1449,04</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Незнайка (говядина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	90	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	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 ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	185	1,66	0,55	23,31	104,89	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>649</b>	<b>19,98</b>	<b>22,82</b>	<b>74,64</b>	<b>583,89</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Незнайка (говядина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	100	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	173	1,55	0,51	21,79	103,76	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>677</b>	<b>20,72</b>	<b>23,54</b>	<b>79,03</b>	<b>616,71</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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 витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-

	Яблоко	155	0,62	0,62	15,19	68,82	
<b>Итого за обед:</b>		<b>921</b>	<b>39,4</b>	<b>21,12</b>	<b>98,4</b>	<b>720,56</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	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.) 80/240	320	27,55	13,15	33,26	361,63	1074
	Компот из кураги с витамином С без сахара (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	142	0,56	0,56	13,91	63,04	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1002</b>	<b>44,32</b>	<b>23,91</b>	<b>111,32</b>	<b>817,29</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>52,96</b>	<b>62,06</b>	<b>183,12</b>	<b>1469,8</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>54,74</b>	<b>67,87</b>	<b>193,12</b>	<b>1601,26</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	200	25,02	11,4	45,24	383,64	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	-
	Яблоко	211	0,84	0,84	20,67	93,68	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>635</b>	<b>28,95</b>	<b>13,65</b>	<b>88,02</b>	<b>566,01</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	230	28,77	13,11	52,02	441,18	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066

	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	-
	Яблоко	176	0,7	0,7	17,24	78,14	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>32,56</b>	<b>15,22</b>	<b>91,37</b>	<b>608,01</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	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 (говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст)	100	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 смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>26,29</b>	<b>29,17</b>	<b>95,48</b>	<b>752,07</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
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 (говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст)	100	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 смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	12,67	62,59	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>892</b>	<b>27,86</b>	<b>15,22</b>	<b>99,3</b>	<b>795</b>	-
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>26,29</b>	<b>29,17</b>	<b>183,5</b>	<b>1318,08</b>	

<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>27,86</b>	<b>30,44</b>	<b>190,67</b>	<b>1403,01</b>	
---------------------------------------------------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

**День 9**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Ежики мясные (говядина, крупа рис, лук реп., соль йод.)	90	10,88	9,16	7,67	156,69	222/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Чай чёрный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша свежая	171	0,68	0,51	17,61	77,81	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>636</b>	<b>16,3</b>	<b>14,44</b>	<b>64,36</b>	<b>452,71</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Ежики мясные (говядина, крупа рис, лук реп., соль йод., .)	100	11,97	10,08	8,44	177,36	222/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль йод.)	210	4,33	6,26	28,14	186,19	371
	Чай чёрный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша свежая	140	0,56	0,42	14,32	68,7	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>675</b>	<b>18,51</b>	<b>17,06</b>	<b>69,88</b>	<b>517,47</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с фрикадельками мясными (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук реп., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/200	3,54	6,57	13,75	128,24	167/1067
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук реп., масло подсол., томат паста, мука пшен., соль йодир.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307

Обед	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша свежая	146	0,58	0,44	15,04	66,43	
<b>Итого за обед:</b>		<b>871</b>	<b>26,23</b>	<b>27,53</b>	<b>87,17</b>	<b>706,64</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Рассольник Ленинградский с фрикадельками МЯСНЫМИ (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	30/250	4,5	8,36	17,5	163,22	167/1067
	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 сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша свежая	147	0,58	0,44	15,14	66,88	
<b>Итого за обед:</b>		<b>967</b>	<b>28,87</b>	<b>30,83</b>	<b>97,61</b>	<b>788,69</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>18,18</b>	<b>14,69</b>	<b>77,11</b>	<b>513,46</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>47,38</b>	<b>47,89</b>	<b>167,49</b>	<b>1306,16</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Стрипсы из индейки (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив)	90	18,13	13,12	10,96	234,44	1073/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С без сахара (яблоки св., груши св, витамин С.)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-

	Мандарин	180	1,44	0,35	13,5	63	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>27,24</b>	<b>18,58</b>	<b>84,92</b>	<b>615,93</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Стрипсы из индейки (филе индейки, свинина, сухари,яйцо куриное, соль йод, масло слив.)	100	18,13	13,12	10,96	234,44	1073/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С без сахара (яблоки св., груши св, витамин С.)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	147	1,17	0,29	11,02	51,45	

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>667</b>	<b>29,03</b>	<b>20,1</b>	<b>95,1</b>	<b>677,5</b>	
--------------------------	--	------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--

**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. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст..)	90	12,65	20,07	11,81	253,47	1055
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,34	14,12	29,15	250,96	309
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, , витамин С)	200	0,1	0,41	20,01	84,08	435
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	47,6	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	58,81	-

<b>Итого за обед:</b>		<b>792</b>	<b>25,72</b>	<b>43,48</b>	<b>98,2</b>	<b>853,87</b>	
-----------------------	--	------------	--------------	--------------	-------------	---------------	--

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	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 . (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, соус красный осн.)	100	12,25	19,82	12,49	277,29	1055

Обед

Перловка с овощами (крупя 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 без сахара (изюм, витамин С)	200	0,1	0,41	20,01	84,08	435
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	47,6	-
						-
<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>25,71</b>	<b>47,77</b>	<b>98,02</b>	<b>923,76</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>26,3</b>	<b>43,92</b>	<b>113,24</b>	<b>920,3</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>54,58</b>	<b>78,6</b>	<b>195,63</b>	<b>1712,45</b>	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		19,725	18,36	64,675	509,652	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		25,791	23,492	84,283	658,889	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		19,701	18,426	61,367	567,095	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		31,679	25,007	86,626	798,97	