



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 1 (1 смена)							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рис, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	4,41	9,43	23,31	195,73	47
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод) 28/29	57	6,51	4,63	21,8	154,94	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		557	13,34	15,93	77,33	506,06	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад жележный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
Итого за завтрак:		30	0,04	0	31,76	127,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рис, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	230/10	5,3	11,31	27,98	234,87	47
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод) 30/36	66	7,54	5,36	25,25	179,4	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		606	15,26	18,54	85,45	569,66	-
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.)	220	4,97	6,03	30,32	195,4	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		894	31,24	41,34	122,13	985,56	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		587	13,38	15,93	109,09	633,26	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1500	46,5	59,88	207,58	1555,22	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	982
	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)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Итого за завтрак:		520	26,63	23,17	54,71	533,83	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	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

Завтрак	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	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за завтрак:		567	28,32	24,06	64,89	589,33	

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)	30/250/15	5,79	7,49	13,96	178,39	197/998
	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук, яйцо йод., соль, масло сл.)90/10	100	16,12	14,34	6,25	228,52	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	169,59	371
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	49,6	-
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,94	29,34	
	Сок фруктовый в п/у.	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-

Итого за обед:		955	29,14	27,82	89,33	777,25	
-----------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		#ИМЯ?	2,9	0,6	33	149	
--	--	--------------	------------	------------	-----------	------------	--

Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		982	31,17	28,09	103,1	842,86	
---	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

День 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	4,31	3,59	28,01	171,58	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	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Банан	210	1,89	0,63	26,46	119,07	-
Итого за завтрак:		681	19,33	14,82	108,61	610,11	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад желейный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
Итого за завтрак:		30	0,04	0	31,76	127,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	7,02	5,92	46,31	266,6	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	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Банан	218	1,96	0,65	27,47	123,61	-
Итого за завтрак:		739	22,11	17,17	127,92	709,67	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки)	10/250/15	10,13	8,33	22,65	206,09	157/998
	Пудинг из говядины с соусом красным (говядина, молоко, яйцо, масло подсолнечное, соль йод., соус) 80/30	110	16,97	17,58	2,57	236,38	804
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	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	-
	Сок фруктовый в потребит упак. 1 шт.	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		922	35,28	32,22	119,07	907,36	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		711	1,93	0,63	58,22	246,27	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		922	2,83	-0,01	27,51	125,95	

День 4**Возрастная категория: 7-11 лет**

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.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	190	0,23	1	16,8	77,1	904
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	75	4,8	10,9	26,4	215,6	385
Итого за завтрак:		539	16,15	25,91	81,05	614,65	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упак.	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красн.осн.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	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	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	75	4,8	10,9	26,4	215,6	385
Итого за завтрак:		583	19	28,59	98,12	718,53	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и сухариками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	25/250/15	6	7,49	18,77	166,49	165/998
	Биточки мясные с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, чеснок сух., масло раст., соус красный) 90/30	120	8,98	11,9	10,18	190,74	1055/370

Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	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	49,6	-
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,34	31,3	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		958	26,25	31,13	115,78	854,65	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		739	17,55	26,31	103,85	715,05	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		958	45,25	2,54	213,9	1573,18	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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
	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	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Гематоген	январь.40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак:		510	22,96	17,35	104,35	612,33	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад жележный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
Итого за завтрак:		30	0,04	0	31,76	127,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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
	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	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Гематоген	январь.40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак:		557	24,03	19,14	118,45	706,15	
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)	20/250/10	8,24	6,43	14,22	183,69	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	228,12	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,42	4,95	37,45	235,06	585
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	15,3	72,9	-
Итого за обед:		907	30,57	26,78	84,27	778,09	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		1097	23	17,35	136,11	739,53	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		951	54,6	7,64	202,72	1484,24	
Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	170/5	6,84	6,59	33,8	201,92	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	23/29	5,94	4,23	19,89	128,35	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		507	16,89	13,55	99,1	615,76	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад жележный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
Итого за завтрак:		30	0,04	0	31,76	127,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	220/7	8,87	8,55	43,85	277,87	515

Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничн.)	23/31	6,17	4,39	20,66	146,79	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:		561	19,15	15,67	109,92	710,15	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	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	231	2,08	0,69	29,11	130,98	-
Итого за обед:		1097	34,32	30,75	127,42	923,65	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		537	16,93	13,55	130,86	742,96	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		1658	53,47	46,42	237,34	1633,8	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	40	0,32	0,04	1	5,64	982
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	14,3	21,37	8,75	234,53	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	160	6,61	5,06	40,51	213,98	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	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за завтрак:		537	23,51	27,85	82,7	605,43	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Груша свежая	119	0,48	0,36	12,26	54,12	

Итого за завтрак:		119	0,48	0,36	12,26	54,12	
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 раст., соус красный осн.) 80/30	110	14,3	21,37	8,75	234,53	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	190	7,85	6	48,11	277,86	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	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за завтрак:		576	24,75	28,79	90,04	668,29	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсол., соль йодир., соус кр. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло сливочное, соль йодир.)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	
	Груша свежая	167	0,67	0,5	17,2	75,99	-
Итого за обед:		996	25,76	36,59	106,53	858,47	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		656	23,99	28,21	94,96	659,55	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1572	50,51	65,38	196,57	1526,76	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом с соусом шоколадным (творог, 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 свежая	140	0,56	0,42	14,42	63,7	-
Итого за завтрак:		555	25,29	12,15	78,41	524,11	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упак.	200	0,03	0	23,82	95,4	-
Итого за завтрак:		200	0,03	0	23,82	95,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом с соусом шоколадным (творог , 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 свежая	137	0,55	0,41	14,11	62,34	-
Итого за завтрак:		572	27,54	13,2	83,27	562,01	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	20/250/15	5,9	7,36	18,45	163,62	165/998
	Биточки из курицы с соусом красным. (филе курицы, свинина, лук репч., яйцо, батон, масло слив., , сухари, соль йод, масло раст., соус красный) 90/30	120	17,52	7,77	17,04	208,17	1069
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	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	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за обед:		877	36,77	22,18	149,67	945,31	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		755	25,32	12,15	102,23	619,51	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1449	64,31	35,38	105,45	1507,32	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	10,7	982
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, яйцо, молоко, масло сливочное, соль йодиров.)100/10	110	17,82	14,06	1,34	203,17	995

Завтрак	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за завтрак:		544	23,68	19,24	50,05	468,04	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад жележный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
Итого за завтрак:		30	0,04	0	31,76	127,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, яйцо, молоко, масло сливочное, соль йодиров.)100/10	110	17,82	14,06	1,34	203,17	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	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	-
Итого за завтрак:		580	24,65	19,91	56,17	502,49	
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., гренки)	25/250/15	6,27	7,68	22,34	183,5	167/998
	Котлета мясная с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст., соус красный) 90/30	120	12,98	19,9	14,18	245,74	1055/370
	Гарнир «Забава»(крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	190	5,86	5,35	45,04	251,74	310
	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	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Сок в потребительской упаковке 1 шт	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		979	32,01	35,39	140,83	965,78	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		574	23,72	19,24	81,81	595,24	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		1559	56,66	15,48	197	1468,27	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							

	Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир)	200	11,22	9,48	36,6	276,6	448
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб пшен.)	17/10/27	6,96	11,84	12,95	186,23	893
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Напиток овсяный в п/у 1 шт	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		674	9,11	18,24	46,56	661,87	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упак.	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир)	250	8,3	5,23	43,76	232,35	307
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб пшен.)	17/10/26	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Напиток овсяный в п/у 1 шт	200	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак		723	13,68	7,31	108,97	533,41	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,2	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем и гренками (фарш гов., картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки)	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	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		917	28,83	25,51	98,61	740,47	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		874	10,51	18,64	69,36	762,27	

Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше	1640	42,51	32,82	207,58	1273,88	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет	465,3	15,432	15,105	65,621	477,592	
Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11	#ЗНАЧ!	0,491	0,156	26,328	108,672	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и стар	481,1	17,204	15,168	77,742	509,948	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	870,5	27,577	27,774	104,882	789,2	