



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 4 (2 смена)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свишца, хлеб пш, молоко, лук репч., сахар пшпр., масло растит., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	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>834</b>	<b>29,66</b>	<b>28,64</b>	<b>98,14</b>	<b>768,91</b>	<b>-</b>
Полдник	Кокрок «Малыш» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	6,75	9,73	38,74	288,76	696
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>375</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>395,65</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	25/250	4,65	7,08	13,12	134,84	694/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	190	4,57	6,06	46,16	257,43	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>937</b>	<b>31,12</b>	<b>30,43</b>	<b>103,69</b>	<b>813,12</b>	<b>-</b>
Полдник	Кокрок «Малыш» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	95	9,16	13,21	52,57	365,77	696
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>395</b>	<b>11,12</b>	<b>14,82</b>	<b>73,71</b>	<b>472,66</b>		
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1209</b>	<b>38,01</b>	<b>40,19</b>	<b>140,51</b>	<b>1164,56</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1332</b>	<b>42,24</b>	<b>45,25</b>	<b>177,4</b>	<b>1285,78</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	10/200	4,52	6,11	5,33	94,42	8/998
	Биточки рубленые из курицы с соусом белым (филе курицы, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., мука) 90/20	110	17,3	6,69	15,34	190,77	1069
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Банан	219	1,97	0,66	27,59	124,17	
<b>Итого за обед:</b>		<b>939</b>	<b>30,3</b>	<b>19,88</b>	<b>108,94</b>	<b>735,88</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	70	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>270</b>	<b>14,46</b>	<b>18,12</b>	<b>37,81</b>	<b>373,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/250	5,71	7,71	6,73	119,15	154/998
	Биточки рубленые из курицы с соусом белым (филе курицы, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., мука) 90/20	120	18,87	7,3	16,73	208,11	1069
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Банан	250	2,25	0,75	31,5	141,75	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1086</b>	<b>34,4</b>	<b>24,15</b>	<b>122,36</b>	<b>844,38</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	85	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>285</b>	<b>14,46</b>	<b>18,12</b>	<b>37,81</b>	<b>373,1</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1209</b>	<b>44,76</b>	<b>38</b>	<b>146,75</b>	<b>1108,98</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1371</b>	<b>48,86</b>	<b>42,27</b>	<b>160,17</b>	<b>1217,48</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	70	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17

Обед	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб,мука,соль, масло подсолн., вода)85/30.	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	5,25	4,78	40,3	225,24	310
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	24	1,32	0,24	7,92	39,12	
<b>Итого за обед:</b>		<b>809</b>	<b>25,83</b>	<b>26,23</b>	<b>107,08</b>	<b>767,64</b>	
Полдник	Кулебяка с мясо-капустным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, фарш мясо-капустный)	100	12,08	11,8	29,18	271,24	790
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Груша свежая	140	0,56	0,42	14,42	63,7	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>440</b>	<b>12,64</b>	<b>12,22</b>	<b>52,68</b>	<b>371,26</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	110	0,88	0,11	2,75	15,51	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб,мука,соль, масло подсолн., вода)85/30.	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	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>929</b>	<b>27,6</b>	<b>28,52</b>	<b>114,19</b>	<b>823,83</b>	
Полдник	Кулебяка с мясо-капустным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, фарш мясо-капустный)	100	12,08	11,8	29,18	271,24	790
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Груша свежая	175	0,7	0,53	18,03	79,63	-

<b>Итого за полдник:</b>		<b>475</b>	<b>12,78</b>	<b>12,33</b>	<b>56,29</b>	<b>387,19</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1249</b>	<b>38,47</b>	<b>38,45</b>	<b>159,76</b>	<b>1138,9</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1404</b>	<b>40,38</b>	<b>40,85</b>	<b>170,48</b>	<b>1211,02</b>	
<b>День 4</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
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Яблоко свежее	122	0,49	0,49	11,96	54,17	
<b>Итого за обед:</b>		<b>847</b>	<b>24,62</b>	<b>23,69</b>	<b>99,84</b>	<b>710,97</b>	
<b>Полдник</b>	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
	Мандарин	140	1,12	0,28	10,5	49	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>440</b>	<b>8,85</b>	<b>23,61</b>	<b>85,55</b>	<b>590,15</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</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	152,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	166	0,66	0,66	16,27	73,7	
<b>Итого за обед:</b>		<b>996</b>	<b>29,04</b>	<b>26,91</b>	<b>127,22</b>	<b>867,3</b>	
<b>Полдник</b>							
	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
	Мандарин	185	1,48	0,37	13,88	64,75	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>485</b>	<b>9,21</b>	<b>23,7</b>	<b>88,93</b>	<b>605,9</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1287</b>	<b>33,47</b>	<b>47,3</b>	<b>185,39</b>	<b>1301,12</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1481</b>	<b>38,25</b>	<b>50,61</b>	<b>216,15</b>	<b>1473,2</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,83	0,15	2,85	16,05	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и гречками (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяд., гречки)	25/200/10	8,83	7,62	14,96	163,72	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,19	4,69	23,31	152,21	843
	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб ржаной	25	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>755</b>	<b>30,32</b>	<b>33,16</b>	<b>84,32</b>	<b>756,96</b>	
<b>Полдник</b>							
	Кекс столичный	55	2,85	9	23	156,4	137
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Груша свежая	170	0,68	0,51	17,51	77,35	368
<b>Итого за полдник:</b>		<b>429</b>	<b>3,57</b>	<b>9,51</b>	<b>49,7</b>	<b>270,67</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и гречками (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяд., гречки)	30/250/10	9,41	7,92	24,33	206,19	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	
<b>Итого за обед:</b>		<b>896</b>	<b>33,25</b>	<b>34,36</b>	<b>108,63</b>	<b>876,68</b>	
Полдник	Кекс столичный	55	2,85	9	23	156,4	137
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Груша свежая	205	0,82	0,62	21,12	93,28	368
<b>Итого за полдник:</b>		<b>464</b>	<b>3,71</b>	<b>9,62</b>	<b>53,31</b>	<b>286,6</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1184</b>	<b>33,89</b>	<b>42,67</b>	<b>134,02</b>	<b>1027,63</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1360</b>	<b>36,96</b>	<b>43,98</b>	<b>161,94</b>	<b>1163,28</b>	
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем ( лапша домашняя ролтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн говядина, свинина,молоко, батон еголовый, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/20	100	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	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	127	1,06	0,27	9,98	46,55	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>842</b>	<b>26,6</b>	<b>29,47</b>	<b>103,64</b>	<b>786,1</b>	-
	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	65	7,49	10,23	24,43	219,72	328

Полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>365</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>336,24</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст. соль йодир.)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, батон еголовый, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	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	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	151	1,21	0,3	11,33	52,85	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1001</b>	<b>31,19</b>	<b>33,23</b>	<b>129,8</b>	<b>943,03</b>	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	80	9,22	12,59	30,07	270,42	328
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>380</b>	<b>9,82</b>	<b>12,79</b>	<b>58,15</b>	<b>386,94</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1207</b>	<b>34,95</b>	<b>41,02</b>	<b>146,01</b>	<b>1122,34</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1381</b>	<b>41,01</b>	<b>46,02</b>	<b>187,95</b>	<b>1329,97</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998
	Котлета Мечта с маслом ( минтай, свинина, манка, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло слс) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	1061
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	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 свежее	153	0,61	0,61	14,99	67,93	
<b>Итого за обед:</b>		<b>908</b>	<b>27,71</b>	<b>26,69</b>	<b>104,86</b>	<b>770,58</b>	

Полдник	Булочка Гребешки с повидлом (мука, молоко, сахар-песок, масло сл, яйцо, повидло, дрожжи., масло раст., соль йодир.)	75	5,15	6,1	43,57	249,78	60
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	265	2,39	0,8	33,39	150,26	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>540</b>	<b>8,9</b>	<b>8,31</b>	<b>79,1</b>	<b>426,73</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Котлета Мечта с маслом ( минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло слс) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	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 свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>970</b>	<b>29,53</b>	<b>29</b>	<b>108,01</b>	<b>811,25</b>	
Полдник	Булочка Гребешки с повидлом (мука, молоко, сахар-песок, масло сл, яйцо, повидло, дрожжи., масло раст., соль йодир.)	100	6,87	8,13	58,09	333,04	60
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	267	2,4	0,8	33,64	151,39	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>567</b>	<b>10,63</b>	<b>10,34</b>	<b>93,87</b>	<b>511,12</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1448</b>	<b>36,61</b>	<b>35</b>	<b>183,96</b>	<b>1197,31</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1537</b>	<b>40,16</b>	<b>39,34</b>	<b>201,88</b>	<b>1322,37</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	75	0,83	0,15	2,85	16,05	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/200	6,55	8,53	14,54	161,15	698/1067
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.) 55/200	255	26,09	22,03	50,38	504,14	1041
	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>36,86</b>	<b>31,15</b>	<b>105,44</b>	<b>849,54</b>	

Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21	60
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Мандарин	147	1,18	0,29	11,03	51,45	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>451</b>	<b>15,02</b>	<b>12,45</b>	<b>57,11</b>	<b>400,58</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/250	8,03	10,47	17,85	197,77	698/1067
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.) 60/220	280	28,64	24,19	55,31	553,56	1041
	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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>919</b>	<b>42,35</b>	<b>35,48</b>	<b>122,09</b>	<b>977,15</b>	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21	60
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Мандарин	192	1,56	0,39	14,63	68,25	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>496</b>	<b>15,4</b>	<b>12,55</b>	<b>60,71</b>	<b>417,38</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1241</b>	<b>51,88</b>	<b>43,6</b>	<b>162,55</b>	<b>1250,12</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1415</b>	<b>57,75</b>	<b>48,03</b>	<b>182,8</b>	<b>1394,53</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, гренки.)	20/200/15	4,69	6,07	11,31	118,62	197/998
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, батон столовый., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	122	0,98	0,24	9,15	42,7	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>897</b>	<b>26,61</b>	<b>32,59</b>	<b>101,47</b>	<b>805,54</b>

Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	60	4,8	15,9	36,4	308	385
	Молоко питьевое	180	4,81	4,32	8,46	91,94	106
	Яблоко	124	0,5	0,5	12,15	55,06	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>364</b>	<b>10,11</b>	<b>20,72</b>	<b>57,01</b>	<b>455</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
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	5,89	7,62	14,2	148,91	197/998
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, батон столовый., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Мандарин	143	1,14	0,29	10,73	50,05	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1009</b>	<b>28,89</b>	<b>34,96</b>	<b>112,25</b>	<b>879,09</b>	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	60	4,8	15,9	36,4	308	385
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
	Яблоко	155	0,62	0,62	15,19	68,82	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>415</b>	<b>10,76</b>	<b>21,32</b>	<b>60,99</b>	<b>478,98</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1261</b>	<b>36,72</b>	<b>53,31</b>	<b>158,48</b>	<b>1260,54</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1424</b>	<b>39,65</b>	<b>56,28</b>	<b>173,24</b>	<b>1358,07</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов. мясное., картофель, горох,морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/
	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.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307

	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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>809</b>	<b>32,74</b>	<b>28,86</b>	<b>87,78</b>	<b>741,66</b>	
<b>Полдник</b>	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат.паста, ветчина, капуста, лук репч.)	80	7,63	12,29	20,77	224,21	1065
	Чай с МЁДОМ (чай, сахар-песок)	200/20	0,15		14,61	59,04	977
	Мандарин	134	0,42	0,31	10,71	47,32	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>434</b>	<b>8,2</b>	<b>12,6</b>	<b>46,09</b>	<b>330,57</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов. мясное, картофель, горох,морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998
	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.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	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	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>938</b>	<b>36,56</b>	<b>31,62</b>	<b>100,37</b>	<b>832,22</b>	
<b>Полдник</b>	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат.паста, ветчина, капуста, лук репч.)	80	7,63	12,29	20,77	224,21	1065
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,15		14,61	59,04	977
	Мандарин	180	0,56	0,42	14,32	63,25	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>460</b>	<b>8,34</b>	<b>12,71</b>	<b>49,7</b>	<b>346,5</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1243</b>	<b>40,94</b>	<b>41,46</b>	<b>133,87</b>	<b>1072,23</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>974</b>	<b>42,96</b>	<b>35,94</b>	<b>120,69</b>	<b>913,98</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>		<b>843</b>	<b>29,125</b>	<b>28,036</b>	<b>100,151</b>	<b>769,378</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>		<b>410,8</b>	<b>9,845</b>	<b>14,064</b>	<b>54,979</b>	<b>394,995</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>		<b>968,1</b>	<b>32,393</b>	<b>30,866</b>	<b>114,861</b>	<b>866,805</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и ста</b>		<b>442,2</b>	<b>10,623</b>	<b>14,83</b>	<b>63,347</b>	<b>426,637</b>	