



"15" мая 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)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998
	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	139	1,11	0,28	10,43	48,65	-
Итого за обед:		894	26,85	30,51	102,37	791,34	-
Полдник	Хачапури с сыром (тесто дрожжевое, сыр, масло слив.)	70	11,8	12,87	19,83	242,33	672
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		270	8,35	11,55	42,37	342,73	
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
	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246

Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Кисель детский с витаминами «Витошка» (кисель с витаминами и кальцием «Витошка, 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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Мандарин	147	1,18	0,29	11,03	51,45	
Итого за обед:		1047	30,19	33,6	118,68	897,8	-
Полдник	Хачапури с сыром (тесто дрожжевое, сыр, масло слив.)	80	13,48	14,71	22,67	276,95	672
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		280	8,35	11,55	42,37	377,35	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		1164	35,2	42,06	144,74	1134,07	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1327	38,54	45,15	161,05	1275,15	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло поде., соль йод.)	10/200	3,99	5,65	13	118,86	167/998
	Жаркое по домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 65/220	260	15,39	12,14	1,16	175,47	995
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	3,3	4,77	21,44	141,86	371
	Хлеб пшеничный йодированный	30	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб ржаной	30	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Яблоко свежее	136	1,65	0,3	9,9	48,9	
Итого за обед:		870	26,55	23,15	69,48	592,48	
Полдник	Пирожки печеные с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, дрожжи, соль йод., масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	100	10,75	10,04	38,01	285,4	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663

	Груша	127	0,51	0,38	13,08	57,79	
Итого за полдник:		427	11,26	10,42	60,17	379,51	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подсе., соль йод.)	20/250	4,34	8,06	16,87	157,39	167/1067
	Жаркое по домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 65/220	285	23,3	24	27,33	418,49	1006
	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	
	Яблоко свежее	145	0,58	0,58	14,21	64,38	-
Итого за обед:		955	32,49	33,3	94,78	808,76	
Полдник	Пирожки печеные с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, дрожжи, соль йод., масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	100	10,75	10,04	38,01	285,4	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Груша	150	0,6	0,45	15,45	68,25	
Итого за полдник:		450	11,35	10,49	62,54	389,97	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		1297	37,81	33,57	129,65	971,99	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1405	43,84	43,79	157,32	1198,73	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	Зразы ленивые из говядины с соусом красным (Говядина, яйцо, сухари панировочн, батон, молоко, масло подсе., масло сл., соль йод., соус красный осн.) 90/30	120	11,65	18,34	14,28	248,75	1042
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнеч, вода, масло сл., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629
	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	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	
Итого за обед:		808	24,18	41,11	102,59	856,99	
Полдник	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	100	13,98	12,92	39,75	201,2	397
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Яблоко	122	0,49	0,49	11,96	54,17	
Итого за полдник:		422	15,83	14,82	53,85	282,06	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Зразы ленивые из говядины с соусом красным (Говядина, яйцо, сухари панировочн, батон, молоко, масло подсе., масло сл., соль йод., соус красный осн.) 90/30	120	11,65	18,34	14,28	248,75	1042
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнеч, вода, масло сл., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	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	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:		919	26	45,94	111,39	943,02	
Полдник	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	115	10,49	9,69	29,81	248,4	397
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Яблоко	116	0,48	0,36	12,36	54,6	
Итого за полдник:		395	12,33	11,46	44,31	329,69	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		1230	40,01	55,93	156,44	1139,05	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1314	38,33	57,4	155,7	1272,71	
День 4							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми с фаршем и гренками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки)	10/200/10	7,14	6,01	18,46	156,42	157/998
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло слив., соль йодир.)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		771	29,84	32,59	79,12	729	
Полдник	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит. цех)	65	4,42	15,73	40,93	322,97	328
	Кисель детский с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Мармелад жележный	30	0,04	-	31,76	127,2	-
Итого за полдник:							
Итого за полдник:		295	4,46	15,73	94,08	535,73	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми с фаршем и гренками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки)	15/250/10	8,92	7,51	23,07	195,53	157/998
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло слив., соль йодир.)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-

Итого за обед:		905	33,4	35,09	93,69	824,15	
Полдник	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	80	5,44	19,36	50,38	397,5	328
	Кисель детский с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Мармелад железный	30	0,04	-	31,76	127,2	-
Итого за полдник:		405	5,48	19,36	103,53	610,26	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		1066	34,3	48,32	173,2	1264,73	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		1310	38,88	54,45	197,22	1434,41	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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
	Тефтели II вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, рис ,мука, соль, масло подсолн., вода) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18
	Перловка отварная (крупя 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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	902
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
	Груша свежая	128	0,51	0,38	13,18	58,24	
Итого за обед:		860	19,88	20,76	104,42	684,15	
	Самса «Детская» (тесто слоеное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль йод.)	65	8,59	15,9	15,65	240,09	18
Полдник	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		265	1,4	0,4	22,8	340,49	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998

Обед	Тефтели II вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, рис, мука, соль, масло подсолн., вода) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18
	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	13,07	64,55	-
	Груша свежая	156	0,62	0,47	16,07	70,98	
Итого за обед:		984	22,57	23,18	119,91	778,54	
Полдник	Самса «Детская» (тесто слоеное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль йод.)	75	9,91	18,35	18,06	277,03	18
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		275	11,31	18,75	40,86	377,43	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		1125	21,28	21,16	127,22	1024,64	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		1259	33,88	41,93	160,77	1155,97	
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.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, крупа манная, яйцо, лук репч., сухари панир., масло растит.) 90/5	95	14,2	14,23	9,44	222,47	1061
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	145	1,16	0,29	10,88	50,75	
Итого за обед:		892	26,64	37,61	99,56	843,11	-
	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328
Полдник	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	36,32	663

	Груша	122	0,58	0,44	14,94	65,98	
Итого за полдник:		397	8,35	11,55	42,37	102,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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, крупа манная, яйцо, лук репч., сухари панир., масло растит.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	1061
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	200	4,56	18,78	41,5	353,26	629
	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	-
	Мандарин	162	1,3	0,32	12,15	56,7	
Итого за обед:		1001	29,73	41,82	113,03	947,48	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328
	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	36,32	663
	Груша	145	0,58	0,44	14,94	65,98	
Итого за полдник:		420	9,22	12,24	52,21	355,82	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		1289	34,99	49,16	141,93	945,41	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		1421	38,95	54,06	165,24	1303,3	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	10/200	3,98	5,84	10,94	112,24	1000/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, лук репч., лавровый лист, масло сливочное, масло растит., томат, соль йодир.) 50/50	100	17,16	3,9	3,22	120,7	975
	Пюре овощное (картофель, морковь,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	170	3,38	6,65	21,11	157,84	867
	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	12,25	55,5	
Итого за обед:		856	30,69	17,67	96,01	512,07	
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	231	2,08	0,69	29,11	130,98	-
Итого за полдник:		491	8,08	16,1	64,64	435,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, лук репч., лавровый лист, масло сливочное, масло растит., томат, соль йодир.) 55/55	110	18,88	4,29	3,56	140,37	975
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко 3,2%, масло слив, соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	205,69	867
	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Яблоко свежее	134	0,54	0,54	13,13	59,5	
Итого за обед:		979	34,34	20,86	105,41	778,65	
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	234	2,11	0,7	29,48	132,68	-
Итого за полдник:		509	9,27	19,61	73,36	507,03	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		1347	38,77	33,77	160,65	947,87	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1488	43,61	40,47	178,77	1285,68	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
	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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша	137	0,55	0,41	14,11	62,34	
Итого за обед:		863	26,18	28,46	117,98	832,82	
	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 лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Яблоко свежее	102	0,41	0,41	10	45,29	-
Итого за полдник:		381	10,36	18,76	37,25	359,24	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
	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	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша	141	0,56	0,42	14,52	64,16	
Итого за обед:		964	28,84	31,64	131,07	924,42	
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 лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Яблоко свежее	152	0,61	0,61	14,9	67,49	-
Итого за полдник:		431	10,56	18,96	42,15	381,44	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		1244	36,54	47,22	155,23	1192,06	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1395	39,4	50,6	173,22	1305,86	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Рассольник Ленинградский с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., 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 репч., масло подсол., томат паста, мука пшенич., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йод.)	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	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		841	28,88	28,9	96,32	760,77	

Полдник	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	313,37	193
	Чай с сахаром (чай, саха, вода)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Банан	200	2,04	0,68	28,6	128,71	
Итого за полдник:		475	7,83	9,21	91,04	478,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник Ленинградский с фрикадельками (фрикадельки мясные, 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 паста, мука пшени., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., 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	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
Итого за обед:		957	31,32	31,35	108,28	840,53	
Полдник	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	313,37	193
	Чай с сахаром (чай, саха, вода)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Банан	227	2,04	0,68	28,6	128,71	
Итого за полдник:		497	7,83	9,21	91,04	478,4	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		1316	36,71	38,11	187,36	1239,17	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		1454	39,15	40,56	199,32	1318,93	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	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	113,59	165/998
	Котлета мясная с соусом красным основ. (говядина, свинина, батон., сухарь панир., яйцо, соль йод., масло раст, соус крас. осн.) 90/30	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055/370
	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, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435

	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за обед:		791	23,99	42,68	90,46	841,85	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	9,12	27,67	234,16	60
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	663
	Мандарин	131	1,05	0,26	9,83	45,85	-
Итого за полдник:		426	11,55	9,38	52,11	339,05	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	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
	Котлета мясная с соусом красным основ. (говядина, свинина, батон., сухарь панир., яйцо, соль йод., масло раст, соус крас. осн.) 90/20	120	11,9	20,08	13	280,26	1055/370
	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, лимон.кислота, лимонб. сок)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		925	26,25	45,38	105,96	937,25	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	9,12	27,67	234,16	60
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	663
	Мандарин	176	1,41	0,35	13,2	61,6	-
Итого за полдник:		471	11,91	9,47	55,48	354,8	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		1217	35,54	52,06	142,57	1180,9	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		954	32,13	49,63	122,71	1002	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		844,6	26,368	30,344	95,831	744,458	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		384,9	8,747	11,792	56,068	359,531	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		963,6	29,513	34,216	110,22	868,06	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и ста		413,3	9,761	14,11	60,785	416,219	