



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 4							
День 1							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, батон, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.) 90/9	99	12,99	21,81	12,06	266,46	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	183,45	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		570	20,51	26,28	82,14	615,03	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, батон, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.) 90/10	100	13,18	21,59	11,75	294,01	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	220	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	32	1,65	0,22	11,22	56,46	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		652	22,65	27,43	93,45	714,25	

Итого за завтрак:		652	22,65	27,43	93,45	714,25	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998
	Биточки рыбные с маслом (филе минтая, крупа манная, лук, сухарь панир., яйцо, соль йод., масло сл.)90/9	99	16,15	7,63	15,73	196,17	626
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
	Напиток овсяный	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		915	29,44	23,91	105,21	752,08	
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
	Биточки рыбные с маслом (филе минтая, крупа манная, лук, сухарь панир., яйцо, соль йод., масло сл.)90/10	100	16,32	7,71	15,88	198,15	272
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Напиток овсяный	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		1023	32,68	26,48	122	855,42	
Полдник	Кокрок Малыш (мука пшен., масло слив., молоко, сахар, яйцо, соль йод., молоко сгущенное вареное)	75	7,23	10,43	41,51	288,8	696
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	8,59	11,84	43,65	315,49	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			58,54	62,03	231	1682,6	

Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,92	65,75	259,1	1885,16	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	4,17	4,67	17,87	130,2	898
	Бутерброд с сыром (Сыр, хлеб) 20/29	49	12,09	8,99	25,8	232,39	183
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Груша свежая	124	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак:		553	19,95	15,08	71,07	499,71	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с сыром (Сыр, хлеб) 20/29	49	5,6	3,98	18,74	133,19	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Груша свежая	132	0,53	0,4	13,6	60,06	-
Итого за завтрак:		581	15,71	23,34	87,59	623,21	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь,, лук реп., масло раст., томат, соль йод.) 55/190	245	25,06	21,17	48,4	484,37	1041
	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
Итого за обед:		761	33,45	29,57	101,45	805,77	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58	17
	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 витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за обед:		869	37,37	34,29	106,56	884,34	
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
Итого за полдник:		300	12,08	11,8	38,26	307,56	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			65,48	56,45	210,78	1613,04	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,16	69,43	232,41	1815,11	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикадельки из индейки с соусом красным осн (филе индейки, батон, молоко, лук репч., соль йод, масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	16,26	3,27	10,42	136,15	973/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, 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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5	
Итого за завтрак:		665	24,04	9,24	76,9	486,93	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Фрикадельки из индейки с соусом красным осн (филе индейки, батон, молоко, лук репч., соль йод, масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	16,26	3,27	10,42	136,15	973/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	220	4,53	6,56	29,48	195,05	371

завтрак	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	-
	Мандарин	164	1,31	0,33	12,3	57,4	
Итого за завтрак:		724	25,34	10,52	85,86	539,44	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	
	Яблоко свежее	116	0,46	0,46	11,37	51,5	
Итого за обед:		842	26,07	23,89	108,71	754,12	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	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	175	0,7	0,7	17,15	77,7	

Итого за обед:		996	29,08	26,95	128,1	871,3	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,42	42	347,23	385
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
Итого за полдник:		275	10,92	22,22	51,4	449,39	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			61,03	55,35	237,01	1690,44	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,34	59,69	265,36	1860,13	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, батон, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	9,71	15,28	11,9	183,96	1042/370
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив. ,соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	190,95	629
	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	-
	Кекс столичный (кондитерский цех)	55	3,6	13,6	36,5	153	137
Итого за завтрак:		540	19,97	44,63	94,42	615,35	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, батон, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	9,71	15,28	11,9	183,96	1042/370
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив. ,соль йод.)	200	4,1	16,9	37,35	210,93	629
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Кекс столичный (кондитерский цех)	55	3,6	13,6	36,5	153	137
Итого за завтрак		592	20,8	47,46	101,66	640,19	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982

Обед	Суп картофельный с фаршем и гренками (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло раст., гренки)	25/200/15	5,37	4,33	20,22	141,32	698/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, мука, крупа рисовая, соус красный осн.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
Итого за обед:		810	29,81	30,2	106,38	816,53	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем и гренками (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло раст., гренки)	30/250/15	5,37	4,33	20,22	141,32	698/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, мука, крупа рисовая, соус красный осн.) 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
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:		928	30,88	31,11	111,98	851,4	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21	60
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	432
Итого за полдник:		304	13,84	12,16	46,08	349,13	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			63,62	86,99	246,88	1781,01	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,52	90,73	259,72	1840,72	

Неделя 1							
День 6							
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			0	0	0	0	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			0	0	0	0	
День 7							
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	170/10	6,17	7,12	33,97	224,61	53
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод) 20/25	45	5,14	3,66	17,21	122,32	868
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		545	12,06	10,98	84,79	486,17	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	7,91	37,74	249,56	53
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод) 23/35	58	6,63	4,71	22,19	157,66	868
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		578	14,23	12,82	93,54	546,46	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш говяжий, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красн. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225a/370
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за обед:		800	22,26	28,84	89,97	708,42	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш говяжий, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	25/250	4,65	7,08	13,12	134,84	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красн. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225a/370
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	5,93	24,8	159,88	676
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за обед:		914	25,53	32,49	106,46	811,43	-
	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого		275	8,64	11,8	37,27	289,84	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			20,7	22,78	122,06	776,01	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			22,87	24,62	130,81	836,3	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Биточки из курицы с маслом (филе грудки курицы, батон, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло сл., масло раст.) 90/5	95	17,31	9,37	15,33	214,89	1069
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд, масло слив., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307

завтрак	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Напиток овсяный шоколадный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		677	28,49	21,57	84,59	644,79	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Биточки из курицы с маслом (филе грудки курицы, батон, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло сл., масло раст.) 90/10	100	18,22	9,86	16,14	226,2	1069
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд, масло слив., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Напиток овсяный шоколадный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		712	30,48	22,87	91,76	693,18	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (фарш гов., , картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,8	5,77	7,02	95,23	197/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус.) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	226,32	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		943	28,6	24,65	103,38	749,82	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	30/250	4,84	7,34	8,94	121,2	197/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус.) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	226,32	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 витамином С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		1043	30,97	27,22	113,85	824,32	
Полдник	Пирожки печеные с мясо-картофельным фаршем (тесто слоб., фарш мясо-картофельный, яйцо, масло раст.)	100	10,75	10,04	38,01	285,4	60
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		300	12,11	11,45	40,15	312,09	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			62,86	61,86	214,71	1665,3	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			66,13	65,51	231,2	1768,31	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., масло сл.) 90/10	100	14,07	8,68	6,84	141,75	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив, соль йодир.)	150	3,6	3,78	26,44	153,23	552
	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	21	1,58	0,21	10,71	41,03	-
	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	5,8	7,9	26,4	195,6	385
Итого за завтрак:		531	25,62	20,57	89,94	612,09	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., масло сл.) 95/10	105	14,07	8,68	6,84	141,75	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив, соль йодир.)	190	4,57	6,06	41,16	237,43	552
	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	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	5,8	7,9	26,4	195,6	385
Итого за завтрак:		579	26,81	22,88	106,19	713,58	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (фрикадельки гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/200	7,4	8,7	14,88	167,43	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 медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за обед:		805	30,34	29,86	86,1	734,38	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (фрикадельки гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	30/250	9,42	11,08	18,94	213,09	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.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за обед:		929	33,31	33,03	94,46	808,18	

Полдник	Булочка «Неженка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл., молоко сгущ.)	100	8,45	8,13	58,91	342,64	324
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
Итого за полдник:		300	13,79	12,93	68,31	444,8	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			44,13	42,79	154,41	1179,18	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			78,07	73,18	276,62	2077,3	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			15,064	14,835	58,385	396,007	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			19,997	19,092	70,12	532,112	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,997	9,42	32,512	246,83	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			12,554	14,445	56,829	377,713	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			25,719	24,586	88,997	679,073	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	