



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное; 180/6	186	5,08	6,11	35,46	217,12	898
	Бутерброд с ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб тостов.Вод) 30/10/34	74	6,55	12,35	20,33	218,68	909
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак:		605	11,78	18,46	84,15	549,84	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное; 200/10	210	5,73	6,9	40,04	245,13	898
	Бутерброд с ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб тостов.Вод) 29/10/35	74	6,55	12,35	20,33	218,68	909
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак:		629	12,43	19,25	88,73	577,85	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морская, лук репч., соль йодир., масло растит.)	200	5,46	7,65	11,25	129,82	157
	Котлета Незнайка (говядина, сырный, молоко, батон., соль вод., сушен. панир., яйцо, масло раст., масло слив.)	90	10,26	15,27	11,58	226,6	246

Обед	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	676
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,93	24,02	603
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		879	28,55	36,57	104,13	854,14	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит, фрикадельки мясные) 10/240	250	7,3	8,7	14,2	173,3	157
	Котлета Незнайка (говядина, молоко, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.)	100	11,4	16,97	12,87	251,85	246
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	220	8,43	6,28	48,58	292,48	676
	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	-
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		997	32,52	40,03	110,56	949,93	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			52,6	66,47	234,95	1742,67	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,22	70,72	245,96	1866,47	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 170/30	200	11,55	27,03	35,41	409,13	1084
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	69,9	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		636	15,65	27,79	85,65	615,75	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 185/40	225	13	30,41	39,83	485,02	1084
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009

	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		655	16,2	31,05	83,95	680,06	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (кукуруза консерв.)	30	0,48	0,12	4,29	20,16	984
	Борщ из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190	200	5,63	9,26	9,46	143,66	165
	Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод., масло сл.) 100/5	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	170	4,09	5,42	41,3	230,33	552
	Напиток из ягоды (смородина)	200	0,18	0,08	14,01	56,76	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	28	1,68	0,28	10,38	54,43	-
Итого за обед:		733	29,07	28,58	80,72	699,28	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (кукуруза консерв.)	40	0,64	0,16	5,72	26,88	984
	Борщ из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230	250	7,04	11,57	11,82	179,57	165
	Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод., масло сл.) 100/5	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Напиток из ягоды (смородина)	200	0,18	0,08	14,01	56,76	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за обед:		825	31,48	31,85	93,66	786,45	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			59,97	64,63	208,78	1620,04	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,93	71,16	220,02	1771,52	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ёжики мясные (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод.)	90	9,72	13,53	7,67	181,31	222
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	170	3,38	6,65	21,11	137,84	867
	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	-
	Сок фруктовый в п/у	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак:		610	16,43	20,68	65,35	485,75	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ёжики мясные (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод.)	100	11,69	16,88	10,44	230,44	222
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,58	7,04	22,35	155,94	867
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	14	1,05	0,14	7,14	34,02	-
	Сок фруктовый в п/у	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак:		619	17,77	24,31	63,75	526,25	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (фарш мясной, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 5/200	205	3,54	5,38	6,54	88,73	197
	Биточки рубленые из курицы (филе куриное, свинина, картофель, лук репч., яйцо, сухари панир масло подс. соль йодир...)	90	15,45	9,95	9	187,41	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	209,74	585
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	603
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за обед:		907	27,92	20,64	99,22	700,36	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем (фарш мясной, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 10/250	250	4,18	5,95	8,16	116,2	197/998
	Биточки рубленые из курицы (филе куриное, свинина, картофель, лук репч., яйцо, сухари панир масло подс. соль йодир...)	100	15,45	9,95	9	187,41	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	200	5,7	5,1	39,42	233,04	585
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	603
	Хлеб пшеничный йодированный	31	1,86	0,31	12,65	60,26	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за обед:		981	28,59	21,71	101,11	733,63	

Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		550	13,25	13,6	83,95	524,49	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		1486	41,2	34,74	183,44	1230,65	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья Геркулес, молоко., сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 190/10	200	7,59	8,49	32,49	236,72	898
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничный) 26/33	59	6,98	5,1	22,01	153,22	868
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		659	18,08	21,12	77,03	560,27	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья Геркулес, молоко., сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 200/10	210	7,97	8,91	34,11	248,56	898
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничный) 31/38	69	8,4	6,1	25,6	184,56	868
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		679	19,88	22,54	82,24	603,45	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч.приправа универсальная , чеснок ,соль йодир., масло растит.) 20/180	200	3,09	4	1,05	52,56	1079
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь,томатная паста, масло подсолнечное) 45/190	235	21,44	32,27	46,42	561,86	523
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	32	1,92	0,32	13,06	62,02	-
	Сок фруктовый в п/у	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		796	27,55	36,89	74,92	741,15	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Бульон с мясными фрикадельками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч.приправа универсальная , чеснок ,соль йодир., масло растит.) 20/230	250	3,86	5	1,31	65,7	1079
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь,томатная паста, масло подсолнечное) 55/220	275	25,09	37,76	54,33	657,5	523
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	32	1,92	0,32	13,06	62,02	-
	Сок фруктовый в п/у	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		886	31,97	43,38	83,09	849,93	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто сдоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		300	12,27	11,44	46,67	338,69	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			57,9	69,45	198,62	1640,11	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			64,12	77,36	212	1792,07	
Неделя 2							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 190/7	197	6,44	8,14	33,58	231,33	898
	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшен. йод.) 10/33	43	2,65	6,59	17,66	140,54	778
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		658	13,97	25,24	74,65	578,02	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 210/10	220	7,23	9,14	37,69	261,9	898
	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшен. йод.) 11/35	46	2,71	6,74	18,08	143,81	778
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066

	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		684	21,5	24,12	94,54	679,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа шшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 10/190	200	4,19	7,63	5,19	106,18	8/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир, масло растит., масло сл.) 90/6	96	14,27	14,25	9,8	227,32	1061
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Напиток из облепихи без сахара (облепиха, вода)	200	0,25	1,11	18,67	83,2	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-
Итого за обед:		811	24,8	28,39	101,58	761,38	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа шшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230	250	5,23	9,54	6,49	132,72	8/998
	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	1061
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Напиток из облепихи без сахара (облепиха, вода)	200	0,25	1,11	18,67	83,2	904
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			49,23	64,01	227,02	1677,82	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,6	66,83	259,04	1871,86	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (кукуруза консерв.)	40	0,64	0,16	5,72	26,88	984
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, ветчина, лук репчатый, томатная паста, масло сл., соль йодир)	200	11,22	9,48	36,6	276,6	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	

Итого за завтрак:		536	17,31	11,6	108,09	606	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (кукуруза консерв.)	40	0,64	0,16	5,72	26,88	984
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, ветчина, лук репчатый, томатная паста, масло сл., соль йодир)	250	14,03	11,85	45,75	345,75	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак:		577	19,45	13,88	112,65	653,28	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., гренки) 20/200/20	240	4,78	4,89	7,13	155,53	1079
	Жаркое по домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат. паста, соль йодир., приправа) 55/210	265	21,66	22,31	25,41	439,13	27
	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	-
Итого за обед:		739	28,91	27,55	47,98	669,5	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроли) 20/250/20	290	6,15	6,35	5,6	197,31	1079
	Жаркое по домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат. паста, соль йодир., приправа) 65/240	305	24,53	25,26	28,77	490,52	27
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
Итого за обед:		835	33,6	32,02	52,87	777,25	-
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		55,1	79,076	226,07	1740,95	-	-
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		63,56	93,405	253,17	1929,77	-	-
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/7	197	6,16	4,97	44,23	210,4	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш.. йодиров.) 20/30	50	5,71	4,06	19,13	135,91	868
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый в п/у (1 шт.)	100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		562	15,47	12,11	84,59	473,35	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 200/7	207	6,58	5,98	46,1	261,4	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш.. йодиров.) 25/34	59	6,74	4,79	22,57	160,38	868
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый в п/у (1 шт.)	100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		581	16,92	13,85	89,9	548,82	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/100	200	3,61	5,25	9,83	100,97	165/998
	Ёжики мясные с маслом (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод.) 90/5	95	12,1	10,24	7,89	186,5	222
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,97	219,36	632
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,55	0,19	9,69	46,17	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за обед:		704	26,06	22,02	107,26	745,32	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230	250	4,51	6,56	12,29	126,21	165/998
	Ёжики мясные (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод.)	100	11,97	10,08	8,44	200,36	222
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за обед:		800	28,39	24,18	120,94	842,87	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			52,89	49,45	170,65	1417,34	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,03	55,66	180,85	1600,56	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (горошек зеленый консервированный)	20	0,62	0,04	1,3	9,14	984
	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	100	6,68	9,36	8,57	218,22	18
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,15	0,03	9,82	18,26	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:		500	12,79	14,2	55,09	451,51	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (горошек зеленый консервированный)	30	0,62	0,04	1,3	9,14	984
	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	100	6,68	9,36	8,57	218,22	18
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,15	0,03	9,82	18,26	904
	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,88	0,25	12,75	63,75	-
Итого за завтрак:		550	13,04	15,04	56,56	468,96	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) 10/190	200	3,78	7,17	11,89	126,6	17
	Котлета Домашняя (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.)	90	11,59	20,14	9,69	227,38	246
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Компот из изюма с вит С без сахара (сухофрукты, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	58,51	669
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,4	0,4	22,8	53,46	-
	Сок фруктовый в п/у	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за обед:		862	22,11	33,64	127,11	783,13	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) 10/240	250	4,99	8,79	14,69	160,9	17
	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	232,51	246
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	190	4,57	6,06	46,16	257,43	552
	Компот из изюма с вит С без сахара (сухофрукты, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	58,51	669
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Сок фруктовый в п/у	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за обед:		965	26,19	38,18	129,77	870,5	

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 10

Возрастная категория: 7-11 лет

Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 190/10	200	6,85	7,591	37,74	249,56	53
--	-----	------	-------	-------	--------	----

Завтрак	Бутерброд ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб пшен. йод.) 25/15/34	74	6,55	12,3	19,97	218,68	909
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак:		599	14,76	21,301	73,6	549,93	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 240/10	250	8,57	9,88	47,18	311,95	53
	Бутерброд ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб пшен. йод.) 25/15/36	76	6,7	12,5	20,99	223,54	909
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак:		651	16,63	23,79	84,06	617,18	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 115/130	245	14,15	33,11	43,37	428,13	1084
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 45/45	90	10,69	12,51	4,1	171,71	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за обед:		714	31,3	49,74	100,91	876,42	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 130/140	270	15,6	39,49	47,8	452,02	1084
	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	218,95	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	200	5,7	5,1	39,4	216,37	585
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,33	0,31	15,81	74,33	-
Итого за обед:		823	37,89	61,58	117,55	997,99	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			41,65	58,72	137,66	1146,74	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			74,43	108,74	284,07	2138,81	

Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		13,433	17,0691	72,875	495,617	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		25,212	30,376	84,575	704,502	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		10,425	9,9325	46,847	316,897	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		16,48	20,005	83,045	576,746	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		30,975	35,711	101,692	844,884	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		7,9653	11,058	47,051	321,743	