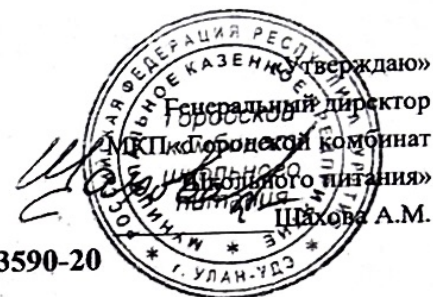


«Согласовано»

Директор

им. Героя
Советского Союза
Ж. Е. Тулаева

"23" января 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 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/10	5,3	7,84	34,81	231,04	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	14/31	5,14	3,66	17,21	122,32	868
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	250	2,25	0,75	31,5	141,75	-
Итого за завтрак:		695	19,13	18,26	85,94	584,64	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	14/31	5,14	3,66	17,21	122,32	868
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	264	2,37	0,79	33,26	149,68	-
Итого за завтрак:		749	20,8	16,24	98,07	621,63	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йод., сахар-песок)	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67	154/998
	Хлебцы рыбные из горбуши (горбуша св., хлеб пшенич., молоко, яйца соль йод.)	90	16,75	8,57	6,5	170,28	743

Обед	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,051	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Груша свежая	110	0,88	0,66	22,66	100,1	368
Итого за обед:		809	28,9	20,761	89,32	659,94	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/250	5,82	7,86	6,86	121,4	154/998
	Хлебцы рыбные из горбуши (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод.)	100	18,61	9,52	7,2	189,2	743
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,051	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Груша свежая	115	0,92	0,69	23,69	104,5	368
Итого за обед:		909	32,72	24,301	99,74	748,64	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			48,03	39,021	175,26	1244,58	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,52	40,541	197,81	1370,27	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, масло сл.) 90/5	95	17,97	4,39	9,18	148,18	978
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,68	-
	Груша свежая	142	0,56	0,42	14,52	79,16	368
Итого за завтрак:		617	25,26	10,69	58,39	446,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, масло сл.) 90/5	100	18,01	7,11	9,25	183,1	978
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	187,64	676
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,68	-
	Груша свежая	135	0,53	0,39	13,8	60,99	368
Итого за завтрак		665	26,4	14,75	64,63	518,1	
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 (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.)	90	12,48	17,79	11,09	254,39	246
	Пюре овощное (картофель,морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	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	187	0,74	0,74	42,63	83,02	-
Итого за обед:		973	25,41	32,38	117,95	773,08	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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 (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.)	100	12,56	23,23	11,23	279,31	246
	Пюре овощное (картофель,морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	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	166	0,65	0,65	37,84	73,69	-
Итого за обед:		966	25,13	39,18	107,37	776,88	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			50,67	43,07	176,34	1220,02	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,53	53,93	172	1294,98	

День 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	100/10	3,61	4,57	18,85	130,95	898a
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко слив.)	70/20	12,09	8,99	25,8	232,39	183
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Мандарин	125	1	0,25	9,38	43,75	-
Итого за завтрак:		563	21,08	18,12	77,72	558,16	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	120/10	4,27	5,4	22,27	154,76	898a
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко слив.)	90/30	16,11	11,98	34,39	309,85	183
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Мандарин	164	1,31	0,33	12,3	57,4	-
Итого за завтрак:		635	24,78	19,05	92,28	639,69	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Тефтели I вариант с маслом (говядина, лук, хлеб, соль, масло подсолн., вода) 85/5.	90	8,2	10,01	11,54	169,1	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	5,25	4,78	40,3	225,24	310
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	

Итого за обед:		787	22,36	23,57	104,14	697,51	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	198,24	17
	Тефтели I вариант с маслом (говядина, лук, хлеб, соль, масло подсолн., вода) 85/5.	100	8,2	10,01	11,54	170,1	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,25	5,06	42,67	298,48	310
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,21	7,12	38,2	
Итого за обед:		878	21,98	25,64	98,74	776,42	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			43,44	41,69	181,86	1255,67	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			46,76	44,69	191,02	1416,11	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, масло сливочное.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	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	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	155	1,24	0,93	31,93	141,05	368
Итого за завтрак:		635	22,35	14,17	76,15	526,84	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, масло сливочное.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	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	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	176	1,4	1,05	36,25	160,16	368

Итого за завтрак:		686	23,13	15,18	84,49	572,55	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы)	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	183,43	550
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,09	0,38	18,95	79,65	435
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	19	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:		744	22,96	23,98	92,69	688,56	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы)	20/250	5,13	7,27	16,72	196,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	183,43	550
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	253,88	552
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,09	0,38	18,95	79,65	435
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,45	0,26	8,71	45,03	
Итого за обед:		863	23,8	26,32	95,5	780,21	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			45,31	38,15	168,84	1215,4	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			46,93	41,5	179,99	1352,76	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	55	0,6	0,11	2,09	11,77	982
	Фрикадельки Удинские (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо)	90	16,35	12,76	6,34	205,7	1038

Завтрак	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за завтрак:		515	22,2	17,51	59,6	484,85	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982
	Фрикадельки Удинские (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо)	100	18,17	14,18	7,05	228,58	1038
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	200	5,24	5,86	8,45	190,26	843
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	37,16	
Итого за завтрак:		559	25,1	20,34	45,93	550,12	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., кр. рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.) 90/5	95	18,5	18,63	8,32	275	209
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		730	36,3	30,58	89,78	781,96	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157/998
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., кр. рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.) 90/5	100	19,47	19,61	8,75	289,47	209
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585

	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	29	1,93	0,25	13,09	62,41	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:		809	39,41	34,17	93,42	841,56	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			58,5	48,09	149,38	1266,81	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			64,51	54,51	139,35	1391,68	
Неделя 1							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,88	6,58	25,18	183,46	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл, хлеб пшен.йод) 18/10/30	58	7,35	12,5	13,66	201,03	893
	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	
Итого за завтрак:		553	20,27	25,29	60,26	554,22	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,59	8,49	32,49	236,72	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл, хлеб пшен.йод) 17/10/30	57	7,35	12,5	13,66	196,57	893
	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	
Итого за завтрак:		597	9,31	14,11	34,8	603,02	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998

Обед	Котлета Незнайка (говядина, свинина ,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	90	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 без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	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	110	0,88	0,22	8,25	38,5	-
Итого за обед:		815	26,42	29,38	92,01	743,45	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	30/250	4,47	7,21	13,36	137,3	694/998
	Котлета Незнайка (говядина, свинина ,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	100	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,68	45,58	263,23	632
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	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	121	0,96	0,24	9,07	42,35	-
Итого за обед:		921	28,39	31,75	103,06	818,14	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			46,69	54,67	152,27	1297,67	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			37,7	45,86	137,86	1421,16	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рубленые из курицы с маслом (филе куриное, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., масло сл.) 90/10	100	17,27	11,38	14,81	230,74	973/370
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Банан	241	2,16	0,72	30,36	136,65	-
Итого за завтрак:		722	25,95	16,34	87,05	599,15	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рубленные из курицы с маслом (филе куриное, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., масло сл.) 90/10	100	17,27	11,38	14,81	230,74	973/370
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Банан	268	2,4	0,79	33,77	151,96	-
Итого за завтрак:		779	27,04	17,17	96,37	648,41	
Возрастная категория: 7-11 лет							
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, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	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 витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	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	177	0,7	0,7	17,34	78,59	
Итого за обед:		932	27,8	26,78	107,21	760,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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 сл.) 90/5	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 витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669

	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:		995	29,63	29,1	110,46	801,71	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			51,56	53,53	153,18	1299,21	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,23	56,35	164,07	1396,75	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	200	23,01	11,4	45,24	383,64	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Яблоко свежее	188	0,75	0,75	18,42	83,47	-
Итого за завтрак:		619	27,32	13,65	79,47	558,08	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	230	23,01	11,4	45,24	383,64	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Яблоко свежее	228	0,91	0,91	22,34	101,23	-
Итого за завтрак:		653	27,48	13,81	83,39	575,84	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	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.)	55/210	27,11	22,9	52,35	523,91	1041

	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,38	0,25	8,3	41,07	-
Итого за обед:		806	38,63	32,12	102,72	857,09	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	110	1,27	0,23	4,38	24,71	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	28,64	24,19	55,31	553,56	1041
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		924	43,04	13,81	116,33	960,42	-
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			38,63	32,12	182,19	1415,17	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			43,04	27,62	199,72	1536,26	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Колобки «Приморье» (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир)	90	15,66	9,9	5,98	175,68	256
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	151,31	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	158	0,63	0,47	16,27	71,89	
Итого за завтрак:		638	21,76	15,54	55,6	458,89	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Колобки «Приморье» (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир)	100	15,17	10,57	6,7	195,55	256
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,88	-
	Груша свежая	144	0,57	0,43	14,83	69,52	
Итого за завтрак:		654	21,62	16,76	57,56	516,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	3,63	5,51	6,7	90,9	197/998
	Шницель мясной (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	90	12,65	20,07	11,81	278,47	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	252	2,27	0,76	31,88	142,88	
Итого за обед:		952	26,5	31,14	120,68	851,36	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998
	Шницель мясной (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	100	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585

Обед	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	244	2,2	0,73	30,74	138,35	
Итого за обед:		1034	28,27	34,89	124,08	906,48	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			23,14	15,79	63,9	499,96	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,89	51,65	181,64	1422,98	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Котлета Незнайка (говядина, молоко, хлеб пш.Йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	100	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа , масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
Итого за завтрак:		577	19,66	24,27	79,19	616,38	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Котлета Незнайка (говядина, молоко, хлеб пш.Йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	100	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа , масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за завтрак:		605	19,85	24,29	79,4	618,11	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох,морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998

Обед	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
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	215,36	632
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за обед:		782	31,9	29,26	73,99	682,83	

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 с фаршем (фарш гов., картофель, горох,морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	25/250	10,8	9,31	18,28	210,1	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
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,68	45,58	265,23	632
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,87	0,24	12,71	58,32	-

Итого за обед:		950	35,38	32,06	84,67	778,64	
-----------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			34,17	30,02	105,87	825,71	
---	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--

Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,65	66,95	208,75	1685,12	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			19,766	16,019	63,99	483,007	
--	--	--	---------------	---------------	--------------	----------------	--

Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			24,993	24,8081	89,607	668,036	
---	--	--	---------------	----------------	---------------	----------------	--

Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			18,572	15,524	63,077	537,465	
---	--	--	---------------	---------------	---------------	----------------	--

Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			28,21888889	27,875	91,604	806,2733333	
--	--	--	--------------------	---------------	---------------	--------------------	--