



«Согласовано»

Директор

А.А. Чумачева

"02" октября 2023 г.



«Согласовано»

Генеральный директор

комбинат

комбинат

школьного питания»

Пихова А.М.

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 1							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рис, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	4,41	9,43	23,31	195,73	47
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб ржаной) 33/38	71	8,11	5,76	27,15	192,99	868
	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:		571	14,48	16,8	71,6	495,61	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рис, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	230/10	5,3	11,31	27,98	234,87	47
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб ржан) 35/47	82	9,36	6,65	31,35	222,88	868
	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:		622	16,62	19,57	80,47	564,64	-
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/200	5,19	8,54	10,24	138,62	694/1067
	Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/9	99	13,72	19,56	12,19	279,82	246
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,34	11,48	56,72	
	Гематоген	янв.40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		738	27	34,19	87,41	765,72	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	30/250	6,6	10,87	13,04	176,43	694/1067
	Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 100/10	110	15,25	21,74	13,55	310,92	246
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Гематоген	янв.40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		830	30,48	39,97	94,9	861,44	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			41,48	50,99	159,01	1261,33	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			47,1	59,54	175,37	1426,08	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	982

Завтрак	Стрипсы из индейки с маслом (филе индейки, свинина, сухари панир., яйцо куриное, соль йод., масло слив.) 90/10	100	17,95	17,44	9,32	266,04	1073
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	170	4,84	4,33	32,58	193,63	585
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,34	11,48	56,72	
Итого за завтрак:		549	26,46	23,57	56,77	550,13	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	55	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Стрипсы из индейки с маслом (филе индейки, свинина, сухари панир., яйцо куриное, соль йод., масло слив.) 90/10	100	17,95	17,44	9,32	266,04	1073
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	200	5,7	5,1	38,34	227,8	585
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	27	1,72	0,31	10,3	56,86	
Итого за завтрак		589	27,21	24,32	61,6	585,85	
Возрастная категория: 7-11 лет							
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	125,62	197/998
	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук, яйцо йод., соль, масло сл.) 90/10	100	16,12	14,34	6,25	228,52	256
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	170	3,24	4,4	25,27	153,73	371
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	
	Сок фруктовый в п/у.	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед:		782	26,53	25,32	80,4	672,71	-

Возрастная категория: 12 лет и старше							
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	5,79	7,49	13,96	178,39	197/998
	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук, яйцо йод., соль, масло сл.)100/9	109	3,53	15,63	6,81	249,08	256
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	
	Сок фруктовый в п/у.	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед:		953	1,45	0,26	8,71	786,44	-
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			52,99	48,89	137,17	1222,84	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			28,66	24,58	70,31	1372,29	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с МАСЛОМ (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	4,31	3,59	28,01	171,58	623
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	90	11,18	10,34	31,8	219,96	397
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	31	2,04	0,37	12,27	60,63	
	Банан	218	1,96	0,65	27,46	123,6	-
Итого за завтрак:		694	19,68	14,99	99,57	577,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Каша молочная кукурузная с МАСЛОМ (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	7,02	5,92	46,31	266,6	623

Завтрак	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	90	11,18	10,34	31,8	219,96	397
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	56,86	
	Банан	227	2,04	0,68	28,6	128,7	-
Итого за завтрак:		748	22,15	17,29	117,04	673,45	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяжий, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки)	5/200	8,04	6,93	13,62	149,16	157/998
	Плов из говядины с овощами (мясо говядина, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.) 60/200	260	22,07	31,98	50,24	519,48	523
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	16	1,05	0,19	6,33	31,29	
	Сок фруктовый в п/у.	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед:		806	32,61	39,35	94,01	805,78	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и Гренками (фарш говяжий, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки)	10/250	10,19	8,78	17,27	189,17	157/998
	Плов из говядины с овощами (мясо говядина, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.) 65/230	295	25,04	36,28	57	589,41	523
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	40	2,62	0,47	15,82	78,22	
	Сок фруктовый в п/у.	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед:		920	39,3	45,78	113,91	962,65	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			52,29	54,34	193,58	1382,88	

Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		61,45	63,07	230,95	1636,1	
---	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	90	6,68	9,36	8,57	159,22	18/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	152,99	371
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	12,67	62,59	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:	576	12,7	14,46	60,48	456,94		

Возрастная категория: 12 лет и старше
--

Завтрак	Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	100	6,68	9,36	8,57	164,22	18/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,7	5,36	24,12	179,58	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:	604	12,75	15,25	61,22	472,27		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	15/200/15	4,76	5,93	14,89	132,04	165/998
	Биточки мясные (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир.,яйцо, чеснок сух., масло раст.,й)	90	8,98	11,9	10,18	190,74	1055/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667

	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		815	24,03	29,46	104,86	786,24	
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., гренки)	25/250	6	7,49	18,77	157,88	165/998
	Биточки мясные (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, чеснок сух., масло раст., й)	100	8,98	11,9	10,18	190,74	1055/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,25	307
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		999	25,99	31,56	112,98	836,8	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			36,73	43,92	165,34	1243,18	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			38,74	46,81	174,2	1309,07	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл..) 90/9	99	14,79	14,82	9,79	201,83	1061
	Рис розовый (рис, вода, масло сл., томат, соль йодир.)	150	3,56	3,99	31,67	142,81	297
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак:		515	23,24	20,72	94,13	594,58	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл..) 90/10	100	14,5	11,53	8,6	204,18	1061
	Рис розовый (рис, вода, масло сл., томат, соль йодир.)	200	4,86	6,36	48,4	220,8	297
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	43	2,83	0,51	17,02	84,108	-
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак:		583	25,36	20	116,39	708,168	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Солянка Детская с гренками (мясо говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки)	20/200/15	6,91	5,4	11,09	195,6	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	278,12	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,42	4,95	37,45	235,06	585
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	-
Итого за обед:		830	29,09	25,82	66,35	778,32	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Солянка Детская (мясо говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки)	20/250/15	8,38	6,54	13,44	252,51	996

Обед	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	278,12	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	200	5,7	5,1	38,34	257,8	585
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		934	31,09	27,16	69,93	860,67	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			52,33	46,54	160,48	1372,9	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,45	47,16	186,32	1568,838	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150	6,05	13,37	31,98	272,48	527
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Банан	252	2,26	0,75	31,75	142,88	-
Итого за завтрак:		671	16,66	20,48	77,63	561,61	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,26	16,05	38,38	326,98	527
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Банан	253	2,27	0,75	37,87	143,45	-
Итого за завтрак:		702	4,18	1,1	49,35	616,68	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67	8/998
	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	90	12,54	15,67	13,16	164,83	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	190	7,85	6	48,1	277,85	632
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		924	29,12	34,72	97,23	737,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/250	5,81	7,85	6,85	121,39	8/998
	Котлета Незнайка с маслом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 90/10	100	12,54	16,67	14,16	179,81	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	220	9,09	6,95	55,7	321,7	632
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	33	2,17	0,39	13,06	64,54	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		1023	31,8	38,3	108,8	828,77	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			45,78	55,2	174,86	1299,01	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			35,98	39,4	158,15	1445,45	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Кюфта по-Московски с маслом. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст.) 80/10	90	13	19,43	7,95	258,67	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	160	6,61	5,05	40,51	233,98	632
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	
Итого за завтрак:		545	22,59	25	63,85	570,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	982
	Кюфта по-Московски с маслом. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст.) 90/10	100	13	19,43	7,95	258,67	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	
Итого за завтрак:		585	24,16	26,26	73,73	627,99	
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
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир., соус кр. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,86	3,88	22,3	135,64	371
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб ржаной	26	1,71	0,031	10,29	50,85	
	Груша свежая	156	1,24	0,93	32,13	141,96	-
Итого за обед:		877	22,77	31,31	106,19	800,72	
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
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир., соус кр. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,43	4,65	10,12	162,76	371
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Груша свежая	175	1,4	1,05	36,05	159,52	-
Итого за обед:		985	24,63	34,69	101,09	882,07	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			48,29	51,12	150,44	1286,31	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			47,99	53,73	146,46	1417,29	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин,)	200	23,75	11,13	54,27	402,23	187
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Груша	143	1,14	0,85	29,45	130,13	-
Итого за завтрак:		568	27,9	13,69	95,76	607,95	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, соус)	220	25,48	12,24	56,69	453,45	187
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Груша	140	1,12	0,84	28,84	127,4	-
Итого за завтрак:		585	29,61	14,79	97,57	656,44	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (фарш гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	3,93	5,72	10,73	110,25	165
	Биточки из курицы с маслом (филе индейки, свинина, лук репч., картофель, масло слив., , сухари, соль йод, масло раст., масло сл.) 90/10	100	18,61	8,73	10,23	193,97	1069
	Рис розовый (рис, вода, масло сл., томат, соль йодир.)	180	3,56	3,99	31,67	142,81	297
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за обед:		720	31,25	20,4	106,88	704,79	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, мясом и гренками (фарш гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250/15	5,69	7,1	17,8	157,88	165/998
	Биточки рубленые из индейки с маслом (филе индейки, свинина, лук репч., картофель, масло слив., , сухари, соль йод, масло раст., масло сл.) 90/10	100	15,83	8,38	9,01	184,73	1069
	Рис розовый (рис, вода, масло сл., томат, соль йодир.)	180	4,27	4,78	38	171,37	297
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Груша	137	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за обед:		810	30,61	14,79	117,08	761,96	-
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			31,25	20,4	202,64	1312,74	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			30,61	29,58	214,65	1418,4	

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, яйцо, молоко, масло сливочное, соль йодиров.)100/10	110	17,82	14,06	1,34	233,17	995
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	160	2,86	4,2	23,3	148,64	371
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	
Итого за завтрак:		558	23,39	18,74	41,23	468,8	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	2,66	0,14	2,66	14,98	982
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, яйцо, молоко, масло сливочное, соль йодиров.)100/10	110	17,82	14,06	1,34	233,17	995
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	190	3,91	5,66	25,46	192,45	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	-
Итого за завтрак:		600	26,58	20,25	44,57	518,67	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консе., масло подсе., соль йод.)	20/200	4,18	5,92	13,62	124,52	167/998
	Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст.) 90/10	100	12,98	19,9	14,18	285,74	1055

	Гарнир «Забава»(крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,35	3,96	33,39	186,64	310
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	33	2,17	0,39	13,06	64,54	
	Сок в потребительской упаковке 1 шт	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		858	25,92	31,83	90,64	750,9	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	30/250	5,32	7,53	17,33	158,48	167/998
	Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) 90/10	100	12,98	19,9	14,18	285,74	1055/370
	Гарнир «Забава»(крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	230	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	36	2,31	0,42	13,86	68,46	
	Сок в потребительской упаковке 1 шт	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		1049	28,41	34,57	104,43	840,63	

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

25,99 20,34 74,03 1219,7

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

54,99 54,82 149 1359,3

День 10

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	90	12,54	15,67	13,16	164,83	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	160	6,61	5,05	40,51	233,98	632
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a

	Хлеб ржаной	34	2,25	0,39	13,21	67,23	
	Напиток овсяный в п/у 1 шт	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		688	23,62	27,56	86,02	607,98	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 90/10	100	12,54	16,67	14,16	179,81	225/370
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	254,36	676
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	12,67	65,23	-
	Напиток овсяный в п/у 1 шт	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		716	20,94	28,43	70,77	641,34	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	70	0,59	0,07	1,75	9,87	982
	Суп картофельный с фаршем и гренками (фарш гов., картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки)	15/200/10	5,03	4,06	18,96	162,49	698/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/60	110	13,07	15,29	5,01	289,87	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	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	23	1,51	0,27	9,1	44,98	-
Итого за обед:		778	24,67	23,56	64,42	678,33	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	110	1	0,15	2,9	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем и гренками (фарш гов., картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки)	15/250/10	6,15	4,96	23,17	201,93	698/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/60	110	13,07	15,29	5,01	289,87	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	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	23	1,51	0,27	9,1	64,98	-
Итого за обед:	898	27,05	25,3	75,69	775,95	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		24,67	23,56	64,42	1286,31	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		55,46	59,87	180,12	1616,58	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		18,282	18,232	65,128	488,365	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		24,434	27,716	82,431	693,212	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		15,755	15,332	67,992	550,7068	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		27,6688889	28,34	80,945	773,663	