

«Согласовано»

Директор

"04" сентября 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		
<b>Неделя 2 (2 смена)</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон,	20/200	5,19	8,54	10,24	138,62	694/1067
	Котлета Домашняя (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	90	12,55	18,42	11,62	262,46	246
	Гарнир каша гречневая вязкая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Багончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>739</b>	<b>28,49</b>	<b>36,71</b>	<b>82,26</b>	<b>773,42</b>	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое сыр масло слив.)	70	8,06	11,01	26,31	236,62	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	180/3	0,04	0	8,24	33,12	431
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>353</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>349,94</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч. морковь масло раст. соль йодип)	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.) 90/10	100	13,25	22,25	12,31	302,51	246

Обед	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	302,51	246
	Гарнир каша гречневая вязкая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>815</b>	<b>29,7</b>	<b>43,4</b>	<b>80,38</b>	<b>830,99</b>	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	85	9,79	13,37	31,95	287,32	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	-	9,19	36,92	431
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>380</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>404,44</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1092</b>	<b>36,84</b>	<b>48,26</b>	<b>124,63</b>	<b>1123,36</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1195</b>	<b>38,05</b>	<b>54,95</b>	<b>122,75</b>	<b>1235,43</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
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	118,62	197/998
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.)90/5	95	15,03	7,96	8,56	165,99	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
<b>Итого за обед:</b>		<b>897</b>	<b>29,14</b>	<b>20,46</b>	<b>94,48</b>	<b>678,61</b>	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (мука, сахар-песок, масло сл. крупа рисовая, яйцо, говядина, лук	80	9,81	9,15	30,07	241,9	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663

	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>365</b>	<b>12,41</b>	<b>10,75</b>	<b>71,95</b>	<b>434,22</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	30/250/10	5,79	7,49	13,96	176,39	197/998
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	184,73	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	187,32	371
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	56,86	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1003</b>	<b>31,11</b>	<b>22,84</b>	<b>98,17</b>	<b>778,6</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с мясом и рисом (мука, сахар-песок, масло сл, крупа рисовая, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	90	11,04	10,3	33,83	272,14	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>375</b>	<b>13,64</b>	<b>11,9</b>	<b>75,71</b>	<b>464,46</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1262</b>	<b>41,55</b>	<b>31,21</b>	<b>166,43</b>	<b>1112,83</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1378</b>	<b>44,75</b>	<b>34,74</b>	<b>173,88</b>	<b>1243,06</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и гренками (фарш говяжий, картофель, горох, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	15/200/10	7,3	6,14	18,87	159,97	157/998
	Плов из говядины с овощами (мясо говядина, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	250	22,81	32,33	48,32	487,73	523
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-

	Яблоко свежее	124	0,5	0,5	12,15	55,06	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>817</b>	<b>32,89</b>	<b>39,69</b>	<b>115,19</b>	<b>861,74</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка сдобная с творогом (мука, сахар, творог, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, ванилин)	70	9,73	4,8	28,19	194,82	322
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Батончик злаковый	30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>478</b>	<b>14,99</b>	<b>11,31</b>	<b>38,73</b>	<b>316,61</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и сухариками (фарш говяжий, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250/15	9,08	10,68	18,26	199,08	157/998
	Плов из говядины с овощами (мясо говядина, рис, морковь,, лук реп., масло раст., томат, соль йод.) 60/220	280	24,45	34,44	54,11	559,45	523
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	139	0,56	0,56	13,62	61,72	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>973</b>	<b>36,44</b>	<b>46,41</b>	<b>122,35</b>	<b>981,66</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка сдобная с творогом (мука, сахар, творог, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, ванилин)	90	12,5	6,17	36,24	250,49	322
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Батончик злаковый	30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>531</b>	<b>17,76</b>	<b>12,68</b>	<b>46,78</b>	<b>372,28</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1295</b>	<b>47,88</b>	<b>51</b>	<b>153,92</b>	<b>1178,35</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1504</b>	<b>54,2</b>	<b>59,09</b>	<b>169,13</b>	<b>1353,94</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и гречками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль)	5/200/10	4,45	5,55	13,92	123,43	165/998
	Котлета «Полтавская» с соусом красным (Г овядина, свинина, чеснок сух., сухари панировочн, масло подл., соль йод., соус красный осн.) 80/30	110	15,75	20,48	7,75	278,37	214/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Груша свежая	127	0,51	0,38	13,08	57,79	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>738</b>	<b>29,88</b>	<b>31,06</b>	<b>99,7</b>	<b>797,83</b>	
Полдник	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	60	4,8	15,9	36,4	308	385
	Сок фруктовый в потребительской упак.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
	Яблоко	148	0,59	0,59	14,5	65,71	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>431</b>	<b>6,79</b>	<b>16,89</b>	<b>73,7</b>	<b>474,11</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и сухариками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль)	15/250/15	5,8	7,23	18,13	160,75	165/998
	Котлета «Полтавская» с соусом красным (Г овядина, свинина, чеснок сух., сухари панировочн, масло подл., соль йод., соус красный осн.) 80/30	110	15,75	20,48	7,75	278,37	214/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша свежая	136	0,54	0,41	14,01	61,88	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>869</b>	<b>32,27</b>	<b>33,57</b>	<b>110,8</b>	<b>874,36</b>	

Полдник	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	60	4,8	15,9	36,4	308	385
	Сок фруктовый в потребительской упак.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
	Яблоко	220	0,88	0,88	21,56	97,68	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>423</b>	<b>7,08</b>	<b>17,18</b>	<b>80,76</b>	<b>506,08</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1169</b>	<b>36,67</b>	<b>47,95</b>	<b>173,4</b>	<b>1271,94</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1292</b>	<b>39,35</b>	<b>50,75</b>	<b>191,56</b>	<b>1380,44</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
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)	15/200/15	6,77	5,28	10,86	118,03	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	208,12	550
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>888</b>	<b>30,47</b>	<b>25,55</b>	<b>86,92</b>	<b>699,49</b>	
	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат.паста, ветчина, капуста, лук репч.)	75	7,15	11,52	19,47	210,2	1065
	Чай с мёдом (чай, сахар-песок)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
Полдник	Мармелад жележный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>265</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>31,76</b>	<b>390,54</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982

Обед	Солянка Детская (мясо говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/250/15	8,24	6,43	14,22	153,69	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	218,12	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	190	5,42	4,95	37,45	225,06	585
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1024</b>	<b>32,87</b>	<b>27,17</b>	<b>94,96</b>	<b>780,9</b>	
Полдник	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский,	90	8,58	13,83	23,37	252,24	1065
	Чай с мёдом (чай, сахар-песок)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
	Мармелад желейный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>8,76</b>	<b>13,83</b>	<b>68,28</b>	<b>432,58</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1153</b>	<b>30,51</b>	<b>25,55</b>	<b>118,68</b>	<b>1090,03</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1299</b>	<b>41,63</b>	<b>41</b>	<b>163,24</b>	<b>1213,48</b>	
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Щи по - уральски с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200/15	5,69	8,6	11,61	146,6	8/1067
	Сеченники «Посольские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив.соль йод., соус красн.осн.) 90/20	110	14,05	10	9,03	182,32	1062/370
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603

	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Банан	210	1,89	0,63	26,46	119,07	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>931</b>	<b>28,54</b>	<b>25,68</b>	<b>98,94</b>	<b>741,09</b>	-
<b>Полдник</b>	Булочка «Настена»" (дрожжи, мука ,молоко, яйцо, соль йод., масло слив., повидло, масло раст.)	75	5,12	5,58	41,39	236,26	338
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	180	0,23	1	16,8	77,1	904
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>355</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>393,56</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Щи по - уральски из свежей капусты с фрикадельками и гренками (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250/15	7,14	10,8	14,57	184,03	8/1067
	Сеченники «Посольские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.) 90/30	120	15,33	10,91	9,85	198,89	1062/370
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Банан	224	2,02	0,67	28,22	127,01	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1065</b>	<b>34,26</b>	<b>30,73</b>	<b>126,53</b>	<b>919,68</b>	-
<b>Полдник</b>	Булочка «Настена»" (дрожжи, мука ,молоко, яйцо, соль йод., масло слив., повидло, масло раст.)	100	6,83	7,44	55,19	315,01	338
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	190	0,24	1,05	17,74	81,39	904
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>390</b>	<b>7,67</b>	<b>8,69</b>	<b>91,93</b>	<b>476,6</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1286</b>	<b>36,89</b>	<b>37,23</b>	<b>141,31</b>	<b>1134,65</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1455</b>	<b>41,93</b>	<b>39,42</b>	<b>218,46</b>	<b>1396,28</b>	



**День 7****Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир., приправа) 50/190	240	19,62	20,21	23,02	352,42	27
	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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Груша свежая	134	0,54	0,4	13,8	60,97	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>843</b>	<b>28</b>	<b>28,99</b>	<b>81,36</b>	<b>698,36</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с мясо – картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл,картофель, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	80	8,6	8,03	30,41	228,32	60
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,97	24,02	603
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>12,42</b>	<b>10,9</b>	<b>65,18</b>	<b>408,34</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир., приправа) 60/220	280	22,89	23,58	26,85	411,15	27
	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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Груша свежая	120	0,48	0,36	12,36	54,6	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>924</b>	<b>32,3</b>	<b>34,33</b>	<b>87</b>	<b>786,12</b>	

Полдник	Пирожки печеные с мясо – картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл,картофель, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	10,75	10,04	38,01	285,4	60
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,97	24,02	603
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>320</b>	<b>14,57</b>	<b>12,91</b>	<b>72,78</b>	<b>465,42</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1143</b>	<b>40,42</b>	<b>39,89</b>	<b>146,54</b>	<b>1106,7</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1244</b>	<b>46,87</b>	<b>47,24</b>	<b>159,78</b>	<b>1251,54</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и гренками (картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	200/15	2,36	4,18	14,45	104,83	165
	Биточки рубленые из индейки с соусом белым. (филе индейки, свинина, лук репч., картофель, масло слив., , сухари, соль йод, масло раст., соус) 80/30	110	18,61	8,73	10,23	193,97	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>748</b>	<b>33,91</b>	<b>22,55</b>	<b>104,08</b>	<b>754,84</b>	
Полдник	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат.паста, ветчина, капуста, лук репч.)	80	7,63	12,29	20,77	224,21	1065
	Чай с мёдом (чай, сахар-песок)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
	Груша свежая	108	0,43	0,32	11,12	49,14	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>386</b>	<b>8,2</b>	<b>12,61</b>	<b>45,04</b>	<b>326,49</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Обед	Борщ с капустой, картофелем и гренками (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 рубленные из индейки с соусом белым. (филе индейки, свинина, лук репч., картофель, масло слив., , сухари, соль йод, масло раст., соус) 80/30	110	18,61	8,73	10,23	193,97	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>877</b>	<b>40,37</b>	<b>27,03</b>	<b>126,58</b>	<b>911,13</b>	
Полдник	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат.паста, ветчина, капуста, лук репч.)	80	7,63	12,29	20,77	224,21	1065
	Чай с мёдом (чай, сахар-песок)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Груша свежая	131	0,52	0,39	13,49	59,61	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>320</b>	<b>8,3</b>	<b>12,68</b>	<b>48,87</b>	<b>342,86</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1134</b>	<b>42,11</b>	<b>35,16</b>	<b>149,12</b>	<b>1081,33</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1197</b>	<b>48,67</b>	<b>39,71</b>	<b>175,45</b>	<b>1253,99</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гренками(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	20/200/10	4,97	6,09	17,72	135,59	167/998
	Котлета мясная с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст.) 90/30	120	12,98	19,9	14,18	285,74	1055/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	193,36	632

	Кисель из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок, крахмал)	200	2,19	1,62	20,33	102,66	906
	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	129	0,52	0,52	12,64	57,28	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>862</b>	<b>29,68</b>	<b>33,31</b>	<b>120,97</b>	<b>862,35</b>	
<b>Полдник</b>	Слойка с творогом (мука, яйцо, сахар, творог, ванилин, тесто слоеное)	75	9,85	13,61	21,89	249,45	9
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,97	24,02	603
	Мармелад жележный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>356</b>	<b>11,11</b>	<b>14,88</b>	<b>55,62</b>	<b>400,67</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гречками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	30/250/10	6,27	7,68	22,34	173,57	167/998
	Котлета мясная с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) 90/30	120	12,98	19,9	14,18	285,74	1055/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Кисель из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок, крахмал)	200	2,19	1,62	20,33	102,66	906
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	62,16	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>958</b>	<b>32,96</b>	<b>36</b>	<b>138,8</b>	<b>997,01</b>	
<b>Полдник</b>	Слойка с творогом (мука, яйцо, сахар, творог, ванилин, тесто слоеное)	90	11,82	16,33	26,27	299,34	9
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,97	24,02	603
	Мармелад жележный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>406</b>	<b>13,08</b>	<b>17,6</b>	<b>60</b>	<b>450,56</b>	

<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1218</b>	<b>40,79</b>	<b>48,19</b>	<b>176,59</b>	<b>1263,02</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1364</b>	<b>46,04</b>	<b>53,6</b>	<b>198,8</b>	<b>1447,57</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фаршем и гречками (фарш гов., картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	5/200/10	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/50	100	4,06	5,9	11,06	113,59	165/998
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	11,83	19,42	12,45	271,95	1055/370
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Хлеб пшеничный йодированный	20	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Десерт фруктовый	1/100	1,58	0,21	10,71	51,03	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>796</b>	<b>22,68</b>	<b>40,22</b>	<b>87,09</b>	<b>801,02</b>	
<b>Полдник</b>	Хачапури Школьник (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, картофель, соль йод..)	75	8,9	6,21	28,25	204,51	1065
	Компот из свежих яблок и груш с вит С (яблоки, груши, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	180	0,14	0,12	13,1	54,01	695
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>255</b>	<b>11,64</b>	<b>7,93</b>	<b>74,15</b>	<b>414,52</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фаршем и гречками (фарш гов., картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250/10	6,15	4,96	23,17	161,93	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	209,87	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-

	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за обед:</b>		<b>920</b>	<b>28,78</b>	<b>25,63</b>	<b>116,43</b>	<b>811,43</b>	
<b>Полдник</b>	Хачапури Школьник (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, картофель, соль йод..)	90	10,68	7,46	33,9	245,42	1065
	Компот из свежих яблок и груш с вит С (яблоки, груши, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>290</b>	<b>13,43</b>	<b>9,19</b>	<b>81,26</b>	<b>461,43</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1051</b>	<b>34,32</b>	<b>48,15</b>	<b>161,24</b>	<b>1215,54</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>949</b>	<b>34,66</b>	<b>29,88</b>	<b>133,18</b>	<b>876,18</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>		<b>825,9</b>	<b>29,368</b>	<b>30,422</b>	<b>97,099</b>	<b>766,875</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>		<b>354,4</b>	<b>9,43</b>	<b>10,837</b>	<b>54,087</b>	<b>390,9</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>		<b>942,8</b>	<b>33,106</b>	<b>32,711</b>	<b>110,2</b>	<b>867,188</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и стар</b>		<b>371</b>	<b>11,264</b>	<b>12,821</b>	<b>66,874</b>	<b>437,671</b>	