



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 1</b>							
<b>День 1 (вторник)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (икра кабачковая)	40	0.76	3.56	3.08	47.6	984
	Биточки рыбные с маслом (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.)	70/10	8.62	13.94	10.07	200.2	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3.06	4.4	20.04	132	371
	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2.7	0.36	18.36	90	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>506</b>	<b>15.14</b>	<b>22.26</b>	<b>75.55</b>	<b>564.8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (икра кабачковая)	60	1.14	5.34	4.62	71.4	984
	Биточки рыбные с маслом (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.)	80/10	9.84	14.9	11.49	219.4	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3.6	5.3	24.05	158	371

	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0.75	0	18	75	902
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2.17	0.29	14.79	72.5	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>559</b>	<b>17.5</b>	<b>25.83</b>	<b>72.95</b>	<b>596.3</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/200	2.8	5.06	12.6	107.4	1000
	Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пш., масло раст., сухарь панир., молоко 3,2%, соль йодир.) 70/20	90	10.55	10.34	7.52	165.4	1026
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5.3	3.93	32.73	187.5	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0.05	0.02	9.1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0.2	20.2	91	
<b>Итого за обед:</b>		<b>899</b>	<b>23.93</b>	<b>20.21</b>	<b>109.33</b>	<b>721.3</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6	8.2	15.7	161.8	1000
	Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пш., масло раст., сухарь панир., молоко 3,2%, соль йодир.) 85/20	105	12.78	12.4	8.88	198.3	1026
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6.36	4.71	39.28	225	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0.05	0.02	9.1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0.2	20.2	91	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1004</b>	<b>30.42</b>	<b>26.19</b>	<b>120.34</b>	<b>846.1</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4.83	8.63	42.33	266	340
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0.3	0.08	12.8	53	621

<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>5.13</b>	<b>8.71</b>	<b>55.13</b>	<b>319</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>44.2</b>	<b>51.18</b>	<b>240.01</b>	<b>1605.1</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>53.05</b>	<b>60.73</b>	<b>248.42</b>	<b>1761.4</b>	
<b>День 2 (среда)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт	3.7	4.04	0.25	56	776
	Сыр порциями	10	2.32	2.95	0	36.4	982
	Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	150/7	6.5	7.6	26.8	202.6	515
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1.74	1.76	16.6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3	0.41	20.9	102.5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>648</b>	<b>17.26</b>	<b>16.76</b>	<b>88.55</b>	<b>577.5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт	3.7	4.04	0.25	56	776
	Сыр порциями	17	3.94	5.01	0	61.4	982
	Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	180/6	7.83	8.19	32.2	233.9	515
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1.81	1.67	13.22	75	986
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3.45	0.46	23.4	115	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>689</b>	<b>20.73</b>	<b>19.37</b>	<b>93.07</b>	<b>632.3</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0.42	0.06	1.14	6.6	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5.4	5	14.3	125	157/998

<b>Обед</b>	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, соус белый основной) 70/20	90	9.82	16.18	8.92	220.6	1029
	Рис розовый (крупа рисовая., тоmat, масло слив., соль йодир.)	150	3.5	4.2	35.6	195	297
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0.342	0.047	14.65	60.4	693
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2.69	0.36	18.36	90	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>781</b>	<b>24.152</b>	<b>26.207</b>	<b>104.85</b>	<b>736.6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0.7	0.1	1.9	11	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/250	6.4	6	17.9	152	157/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, соус белый основной) 70/30	100	9.88	16.51	9.26	225.1	1029
	Рис розовый (крупа рисовая., тоmat, масло слив., соль йодир.)	180	4.3	5.1	42.7	234	297
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0.342	0.047	14.65	60.4	693
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>905</b>	<b>25.852</b>	<b>28.417</b>	<b>113.59</b>	<b>796.5</b>	
<b>Полдник</b>	Кекс Домашний (шарлотка)	110	4.95	23.1	59.4	462	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1.55	1.45	2.17	29	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>310</b>	<b>6.5</b>	<b>24.55</b>	<b>61.57</b>	<b>491</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>47.912</b>	<b>67.517</b>	<b>254.97</b>	<b>1805.1</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>53.082</b>	<b>72.337</b>	<b>268.23</b>	<b>1919.8</b>	
<b>День 3 (четверг)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Котлета Московская (говядина, лук репч., сухари панир., хлеб пшен., соль йодир., масло растит.)	65	8.95	12.4	7.06	175.7	656

<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	140	4.95	3.66	30.55	175.04	307
	Напиток из облепихи, протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	180	0.26	1.18	19.82	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	22	2.02	0.27	13.77	67.5	-
	Снежок кисломолочный в потребительской упаковке	1/200	5.4	5	21.6	158	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>607</b>	<b>21.58</b>	<b>22.51</b>	<b>92.8</b>	<b>667.24</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Московская (говядина, лук репч., сухари панир., хлеб пшен., соль йодир., масло растит.)	80	11.02	15.27	8.69	216.3	656
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6.36	4.71	39.28	225	307
	Напиток из облепихи, протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	180	0.26	1.18	19.82	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	31	3.37	0.45	22.95	112.5	-
	Снежок кисломолочный в потребительской упаковке	1/200	5.4	5	21.6	158	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>671</b>	<b>26.41</b>	<b>26.61</b>	<b>112.34</b>	<b>802.8</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2.8	5	6.6	83	197/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 30/60	90	8.9	10.2	3.6	142.5	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8.2	5.3	35.9	224	632
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	180	0.34	0.12	16.38	68.05	591
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5.8	6.4	9.4	120	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>875</b>	<b>30.27</b>	<b>27.68</b>	<b>99.06</b>	<b>751.55</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	3.1	6	8.2	99.9	197/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)35/65	100	10.36	11.69	3.91	162.3	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9.8	6.4	43	269	632
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	180	0.34	0.12	16.38	68.05	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5.8	6.4	9.4	120	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>965</b>	<b>33.63</b>	<b>31.27</b>	<b>108.07</b>	<b>833.25</b>	
Полдник	Пирог песочный Домашний (мука ,яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	80	4.57	11.61	46.9	310	525
	Чай черный (чай)	200	0.14	0.04	0.03	1.33	1009
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>4.71</b>	<b>11.65</b>	<b>46.93</b>	<b>311.33</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>56.56</b>	<b>61.84</b>	<b>238.79</b>	<b>1730.12</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>64.75</b>	<b>69.53</b>	<b>267.34</b>	<b>1947.38</b>	
<b>День 4 (пятница)</b>							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	18/28	6.3	5.53	13.77	135.5	868
	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	180/10	5.37	9.31	27.02	213.3	899
	Ватрушка «Королевская» (творог, сахар, масло слив., мука пшен., яйцо)	100	13.84	12.87	39.9	331	397
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>536</b>	<b>25.56</b>	<b>27.73</b>	<b>89.79</b>	<b>716.8</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	18/26	6.15	5.5	12.7	130.5	868

<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	180/10	5.37	9.31	27.02	213.3	899
	Ватрушка «Королевская» (творог, сахар, масло слив., мука пшен., яйцо)	130	17.38	15.01	51.9	412.4	397
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>564</b>	<b>28.95</b>	<b>29.84</b>	<b>100.72</b>	<b>793.2</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0.42	0.06	1.14	6.6	982
	Рассольник Домашний с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	5/200	3.1	5.1	11.5	105.2	149
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	30/150	12.72	23.01	39.5	416.3	523
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0.57	0.07	24	99.36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3	0.4	20.4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>719</b>	<b>21.79</b>	<b>29</b>	<b>108.42</b>	<b>766.46</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	0.7	0.1	1.9	11	982
	Рассольник Домашний с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	5/250	3.6	6.1	14.4	127.7	149
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	35/160	14.4	25.2	42.1	453.2	523
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0.57	0.07	24	99.36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.4	20.4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>805</b>	<b>24.25</b>	<b>32.23</b>	<b>114.68</b>	<b>830.26</b>	

Полдник	Пирожки печеные с картофелем (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, картофель, лук репчат., масло раст.)	75	5.02	4.6	30.7	185	60
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0.3	0.08	12.8	53	621
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>5.32</b>	<b>4.68</b>	<b>43.5</b>	<b>238</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>52.67</b>	<b>61.41</b>	<b>241.71</b>	<b>1721.26</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>58.52</b>	<b>66.75</b>	<b>258.9</b>	<b>1861.46</b>	
<b>День 5 (суббота)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко 3,2%, соль йодир., масло слив.)	105/5	10.4	15.7	1.9	191	199
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб прешничн.йодир.)	20/22	6.2	6.1	11.2	127.8	868
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0.2	0	20.2	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>552</b>	<b>16.85</b>	<b>21.82</b>	<b>42.4</b>	<b>446.8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Омлет натуральный (яйцо, молоко 3,2%, соль йодир.)	150	14.8	17.2	2.6	225	199
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб прешничн.йодир.)	20/22	6.2	6.1	11.2	127.8	868
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0.2	0	20.2	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>592</b>	<b>21.25</b>	<b>23.32</b>	<b>43.1</b>	<b>480.8</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Суп картофельный со свежими помидорами и фаршем (говядина, картофель, помидоры, лук репч., морковь, масло раст., соль йод., сметана)	5/200	2.69	5.26	7.71	89	792/998
	Шницель мясной с соусом (говядина, хлеб, сухари панир., соль йод., масло подсолн, соус красный основной) 50/40	90	7.9	9.4	9.4	154.9	1023
	Капуста тушеная (капуста белокоч., морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, соль йод., сахар-песок, мука пшен.)	150	3.39	5.12	13.85	115	657



	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	180	0	0	18.6	66.6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.24	7.92	39.4	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0.2	0	20.2	91	
<b>Итого за обед:</b>		<b>875</b>	<b>17.73</b>	<b>20.32</b>	<b>92.98</b>	<b>630.9</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный со свежими помидорами и фаршем (говядина, картофель, помидоры, лук репч., морковь, масло раст., соль йод., сметана)	5/250	3.01	6.31	9.64	107	792/998
	Шницель мясной с соусом (говядина, хлеб, сухари панир., соль йод., масло подсолн, соус красный основной) 60/40	100	9.4	11	10.9	181	1023
	Капуста тушеная (капуста белокоч., морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, соль йод., сахар-песок, мука пшен.)	180	4	6.14	16.62	138.1	657
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	180	0	0	18.6	66.6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.36	11.88	59.1	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0.2	0	20.2	91	
<b>Итого за обед:</b>		<b>975</b>	<b>20.81</b>	<b>24.11</b>	<b>103.14</b>	<b>717.8</b>	
<b>Полдник</b>	Коржик Молочный (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сода)	75	5	14.99	37.97	307	413
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1.55	1.45	2.17	29	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>6.55</b>	<b>16.44</b>	<b>40.14</b>	<b>336</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>41.13</b>	<b>58.58</b>	<b>175.52</b>	<b>1413.7</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>48.61</b>	<b>63.87</b>	<b>186.38</b>	<b>1534.6</b>	
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 6 (понедельник)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

<b>Завтрак</b>	Сосиски молочные отварные (сосиска молочная)	50	5.34	10.8	0.18	120	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5.25	3.9	32.7	187	307
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0.05	0.02	9.1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2.8	0.38	19.3	95	-
	Яблоко свежее	144	0.5	0.5	14.1	67.6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>586</b>	<b>13.94</b>	<b>15.6</b>	<b>75.38</b>	<b>525.6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр порциями	12	2.7	3.5	0	43.6	982
	Сосиски молочные отварные (сосиска молочная)	50	5.34	10.8	0.18	120	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6.3	4.7	39.2	225	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0.05	0.02	9.1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1.8	0.24	12.2	60	-
	Яблоко свежее	144	0.5	0.5	14.1	67.6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>614</b>	<b>16.69</b>	<b>19.76</b>	<b>74.78</b>	<b>572.2</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2.8	5	6.6	83	197/998
	Запеканка мясная с рисом и овощами с соусом (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир., соус кр. осн) 55/35	90	7.5	10	9.5	159	1020
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3.06	4.43	20.04	132	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18.6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.04	0.4	20.4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.24	7.9	39.6	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0.2	20.2	91	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>905</b>	<b>18.7</b>	<b>20.27</b>	<b>103.24</b>	<b>678.6</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	3.1	6	8.2	100	197/998
	Запеканка мясная с рисом и овощами с соусом (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир., соус кр. осн) 60/40	100	8.2	11	10.5	174.8	1020
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3.6	5.3	24	159	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18.6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.04	0.4	20.4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1.3	0.24	7.9	59	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0.2	20.2	91	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1005</b>	<b>20.24</b>	<b>23.14</b>	<b>109.8</b>	<b>757.8</b>	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8.46	11.7	28.4	253	328
	Чай с медом(чай, мед)	200/20	0.3	0.04	14.6	60	977
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>8.76</b>	<b>11.74</b>	<b>43</b>	<b>313</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>41.4</b>	<b>47.61</b>	<b>221.62</b>	<b>1517.2</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>45.69</b>	<b>54.64</b>	<b>227.58</b>	<b>1643</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузн., молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5.4	5.7	34.9	213.3	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.йодир.)	20/30	6.8	6.2	15.3	147.8	868
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18.6	74	1014
	Яблоко свежее	140	0.56	0.56	13.7	65.8	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>545</b>	<b>12.76</b>	<b>12.46</b>	<b>82.5</b>	<b>500.9</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузн., молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	7.2	9.7	46.6	303.8	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.йодир.)	20/30	6.8	6.2	15.3	147.8	868
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18.6	74	1014
	Яблоко свежее	151	0.6	0.6	14.7	71	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>611</b>	<b>14.6</b>	<b>16.5</b>	<b>95.2</b>	<b>596.6</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0.42	0.06	1.14	6.6	982
	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса п/к, картофель, огурцы солен., томат паста, лук репч., масло подсолн.)	10/200	2.65	4.65	6.15	77	145
	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной)70/20	90	10.8	11.9	11.1	195	1023
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4.4	4.4	19.5	136	676
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	180	0.02	0	29.1	116.7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.4	20.4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.24	7.9	39.6	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>750</b>	<b>22.59</b>	<b>21.65</b>	<b>95.29</b>	<b>670.9</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0.7	0.1	1.9	11	982
	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса п/к, картофель, огурцы солен., томат паста, лук репч., масло подсолн.)	10/250	2.8	5.2	7.6	89.1	145
	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной)70/30	100	10.9	12.2	11.7	201	1023
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5.3	5.3	23.4	163	676

	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	180	0.02	0	29.1	116.7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.04	0.4	20.4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.8	59.4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>24.74</b>	<b>23.56</b>	<b>105.9</b>	<b>740.2</b>	
<b>Полдник</b>	Кекс Фараон	70	3.5	20.3	35	329	
	Молоко питьевое	200	5.8	6.4	9.4	120	997
<b>Итого за полдник:</b>		<b>270</b>	<b>9.3</b>	<b>26.7</b>	<b>44.4</b>	<b>449</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>44.65</b>	<b>60.81</b>	<b>222.19</b>	<b>1620.8</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>48.64</b>	<b>66.76</b>	<b>245.5</b>	<b>1785.8</b>	
<b>День 8 (среда)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	50	0.35	0.05	0.95	5.5	982
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)40/60	100	11.6	12.4	3.6	173.4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5.1	4.8	35.4	206.6	585
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0.38	0.13	18.2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.8	0.25	12.75	62.5	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>19.23</b>	<b>17.63</b>	<b>70.9</b>	<b>523</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0.66	0.12	2.28	14.4	982
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)50/50	100	11.6	12.4	3.6	173.4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5.1	4.8	35.4	206.6	585
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0.38	0.13	18.2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2.4	0.33	16.8	82.5	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>573</b>	<b>20.14</b>	<b>17.78</b>	<b>76.28</b>	<b>551.9</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

<b>Обед</b>	Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	5/200	4.2	4.1	11.4	100	144/998
	Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир., соус белый основной)60/30	90	7.48	6.8	9.5	129.8	1021
	Рис припущенный (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	150	3.5	4	35.4	192.4	552
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3.2	0.43	21.9	107.5	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.8	59.4	-
	Яблоко свежее	120	0.48	0.48	11.7	56.4	
<b>Итого за обед:</b>		<b>825</b>	<b>20.89</b>	<b>16.19</b>	<b>110.8</b>	<b>682.5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	5/250	4.9	4.9	14.25	121	144/998
	Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир., соус белый основной)85/20	105	10.47	8.87	12.75	172	1021
	Рис припущенный (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	180	4.2	4.8	42.4	231	552
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.4	20.4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.8	59.4	-
	Яблоко свежее	120	0.48	0.48	11.7	56.4	
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>25.08</b>	<b>19.83</b>	<b>122.4</b>	<b>776.8</b>	
<b>Полдник</b>	Рогалик сахарный(мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5.58	17.4	42.02	347	385
	Напиток лимонный (лимоны, сахар-песок)	200	0.13	0.015	22.2	89.6	691
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5.71</b>	<b>17.415</b>	<b>64.22</b>	<b>436.6</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>45.83</b>	<b>51.235</b>	<b>245.92</b>	<b>1642.1</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>50.93</b>	<b>55.025</b>	<b>262.9</b>	<b>1765.3</b>	

День 9 (четверг)							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Биточки рыбные(минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир.)	70	8.54	6.69	9.94	134.1	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3.06	4.43	20.04	132	371
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	180	0.02	0	29.1	116.7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.8	0.25	12.7	62.5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0.2	20.2	91	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>625</b>	<b>14.42</b>	<b>11.57</b>	<b>91.98</b>	<b>536.3</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Биточки рыбные с маслом (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.)	80/5	9.8	11.2	11.4	186.4	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3.6	5.3	24	159	371
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	180	0.02	0	29.1	116.7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2.85	0.38	19.38	95	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0.2	20.2	91	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>683</b>	<b>17.27</b>	<b>17.08</b>	<b>104.08</b>	<b>648.1</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0.66	0.12	2.28	14.4	982
	Суп картофельный с бобовыми, с полукопченой колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	8/200	5.24	7	14.3	141.5	157
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, соус красный основной)80/20	100	12.3	13.5	12.5	221	1023

	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5.25	3.9	32.7	187	307
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0.57	0.09	24.09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.04	0.4	20.4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.24	7.9	39.6	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>778</b>	<b>28.36</b>	<b>25.25</b>	<b>114.17</b>	<b>802.5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1.1	0.2	3.8	24	982
	Суп картофельный с бобовыми, с полукопченой колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	7/250	6.1	7.6	17.9	164.8	157
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, соус красный основной)80/20	100	12.3	13.5	12.5	221	1023
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6.3	4.7	39.2	225	307
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0.57	0.09	24.09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2.1	0.29	14.9	72.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.24	7.9	39.6	-
	<b>Итого за обед:</b>		<b>886</b>	<b>29.77</b>	<b>26.62</b>	<b>120.29</b>	<b>845.9</b>
<b>Полдник</b>	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5.2	7.3	49.1	284	414
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0.3	0.08	12.8	53.3	621
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>5.5</b>	<b>7.38</b>	<b>61.9</b>	<b>337.3</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>48.28</b>	<b>44.2</b>	<b>268.05</b>	<b>1676.1</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>52.54</b>	<b>51.08</b>	<b>286.27</b>	<b>1831.3</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							



<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/5	7.3	7.4	36	241	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	23/28	7.4	7	14.2	153.7	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	70/30	12.5	8.7	32.9	260.7	183
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1.7	1.7	16.6	89.5	987
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>536</b>	<b>28.9</b>	<b>24.8</b>	<b>99.7</b>	<b>744.9</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/5	8.1	7.8	40	264	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	24/29	7.7	7.3	14.7	160	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан)	90/30	15.4	10.4	37.6	307	183
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1.7	1.7	16.6	89.5	987
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>568</b>	<b>32.9</b>	<b>27.2</b>	<b>108.9</b>	<b>820.5</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0.42	0.06	1.14	6.6	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/200	3.5	5.21	10.7	104	694/998
	Сосиски молочные отварные(сосиски молочные)	100	10.6	21.7	0.37	239.8	636
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5.54	4.5	34.61	201	310
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0.22	0.05	13.7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-

<b>Итого за обед:</b>		<b>769</b>	<b>24.51</b>	<b>32.18</b>	<b>87.7</b>	<b>721.4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0.7	0.1	1.9	11	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/250	4	6.2	13.4	126	694/998
	Сосиски молочные отварные(сосиски молочные)	100	10.6	21.7	0.37	239.8	636
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6.6	5.4	41.5	241	310
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0.22	0.05	13.7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>889</b>	<b>26.35</b>	<b>34.11</b>	<b>98.05</b>	<b>787.8</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка Настена (мукапшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5.1	5.4	41.7	237	338
	Молоко питьевое	200	5.8	6.4	9.4	120	997
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10.9</b>	<b>11.8</b>	<b>51.1</b>	<b>357</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>64.31</b>	<b>68.78</b>	<b>238.5</b>	<b>1823.3</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>70.15</b>	<b>73.11</b>	<b>258.05</b>	<b>1965.3</b>	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			18.564	19.314	80.955	580.384	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			23.2922	23.8957	102.584	716.271	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			6.838	14.1065	51.189	358.823	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			21.644	22.329	88.142	649.47	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			26.1142	26.9477	111.626	793.241	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			6.838	14.1065	51.189	358.823	



--	--	--	--	--

































25.56	27.73	89.79	716.8
21.58	22.51	92.8	667.24
23.31	23.13	75.03	610.4
15.14	22.26	75.55	564.8
20.06	19.52	69	529.3
33.5	20.81	89.2	681.1
16.94	17.77	63.56	483.4
17.65	18.01	72.3	534.3
25.37	21.27	93.32	690.01
21.01	28.37	85.8	685.2
220.12	221.38	806.35	6162.55
22.012	22.138	80.635	616.255