



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 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	9,6	982
	Ежики мясные с соусом (говядина крупа рисовая, лук реп., соль йод., соус красный основной)	80/30	11,5	9,7	7,7	164,9	1027
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Банан	219	3,2	1	45,9	210	
Итого за завтрак:		749	23,07	15,11	121,32	722,61	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Ежики мясные с соусом (говядина крупа рисовая, лук реп., соль йод., соус красный)	80/30	11,5	9,7	7,7	164,9	1027

Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Банан	229	3,4	1,1	48	220	
Итого за завтрак:		809	24,49	16,05	130,68	774,91	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	5,6	7,2	6,6	114,5	197/998
	Котлета Полтавская с соусом 70/30 (говяд., свинина, чеснок, сух. панир., соль йод., масло раст)	100	13,9	22,7	7,1	289	1033
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Кисель из варенья (варенье, сахар-песок, крахмал карт., лимон. кислота)	200	0,07	0,02	28,4	114	846
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,3	0,44	22,4	110	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		989	33,47	36,08	137,42	988,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	80	0,56	0,08	1,52	8,8	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,35	9,3	8,2	147,1	197/998

Обед	Котлета Полтавская с соусом 80/30 (говяд., свинина, чеснок, сух. панир., соль йод., масло раст)	110	15,9	25,8	7,9	327,8	1033
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632
	Кисель из варенья (варенье, сахар-песок, крахмал карт., лимон. кислота)	200	0,07	0,02	28,4	114	846
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	95	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1098	38,51	42,34	144,28	1092,3	
Полдник	Кекс Фараон	70	3,5	20,3	35	329	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:		270	9,3	26,7	44,4	449	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			56,54	51,19	258,74	1711,31	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			63	58,39	274,96	1867,21	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бифштекс рубленый с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.)	70/30	16,9	24,6	6,2	314,8	215/370
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	130	3,1	4,1	31,5	176	552
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	180	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,31	15,81	77,5	-
	Яблоко свежее	137	0,5	0,5	13,4	64,3	
Итого за завтрак:		577	22,8	29,51	90,91	727,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Бифштекс рубленый с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.)	70/30	16,9	24,6	6,2	314,8	215/370

Завтрак	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243,8	552
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Яблоко свежее	146	0,58	0,58	14,3	68,2	
Итого за завтрак:		666	24,78	31,28	108,6	821,8	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп картофельный с кукурузой (картофель, кукуруза конс., колбаса доктор, морковь, лук репч., соль йод., масло раст.)	250	4,5	9,5	12,3	154	156
	Хлебцы рыбные с соусом белым 80/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод., масло раст.)	110	15	8,7	6,6	165,2	1034
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,3	0,44	22,44	110	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	152	0,6	0,6	14,8	71,4	
Итого за обед:		986	29,01	24,1	110,38	785	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с кукурузой (картофель, кукуруза конс., колбаса доктор, морковь, лук репч., соль йод., масло раст.)	300	5,4	11,4	14,76	184,8	156

Обед	Хлебцы рыбные с соусом белым 90/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст.)	120	16,9	9,6	7,3	184	1034
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,47	0,33	16,83	82,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	152	0,6	0,6	14,8	71,4	
Итого за обед:		1105	31,96	27,74	113,41	843,7	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто сдоб., мясо гов., лук, крупа рисовая, масло раст.)	75	8,91	8,02	29,36	225	60
	Напиток лимонный (лимоны, сахар-песок)	200	0,13	0,015	22,2	89,6	691
Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			51,81	53,61	201,29	1512,6	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,74	59,02	222,01	1665,5	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/5	5,09	6,07	35,47	217	898
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/40	10,04	16,5	20,53	275	1017
	Груша	171	0,684	0,51	17,61	80,3	
Итого за завтрак:		636	17,54	24,84	90,21	661,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	5,65	6,39	39,41	237	898
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/40	7,7	13,5	20,5	239	1017
	Груша	175	0,7	0,52	18,02	82,5	
Итого за завтрак:		665	15,79	22,17	94,53	647,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	5,535	12,1	10,04	171,2	1005
	Шницель натуральный рубленый с соусом красным основным (говядина, свинина, яйцо, сухари панировочные, масло подсолн., соль йод.) 70/30	105	14,55	21,44	8,26	284	628
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко свежее	162	0,648	0,648	15,87	76,4	-
Итого за обед:		981	32,03	39,28	116,2	958,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	5,535	12,1	10,04	171,2	1005

Обед	Шницель натуральный рубленый с соусом красным основным (говядина, свинина, яйцо, сухари панировочные, масло подсолн., соль йод.) 85/30	115	17,62	25,79	9,65	341,2	628
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,95	0,39	19,89	97,5	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко свежее	149	0,596	0,596	14,6	70,2	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1197	36,191	44,166	148,9	1111,1	
Полдник	Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5,74	5,8	41,17	240	327
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:		275	11,54	12,2	50,57	360	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			49,57	64,12	206,41	1619,9	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			68,221	83,446	265,1	2069,7	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным (говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	70/30	12,7	13,54	10,81	215,6	207
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар-песок, лимон., кислота, аскорб кислота)	200	0,977	0,052	22,9	96	669
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,95	0,39	19,89	97,5	-
	Банан	235	3,52	1,17	49,35	225	-

Итого за завтрак:		724	28,347	20,452	138,85	858,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	982
	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным (говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	70/30	12,7	13,54	10,81	215,6	207
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар-песок, лимон., кислота, аскорб кислота)	200	0,977	0,052	22,9	96	669
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,95	0,39	19,89	97,5	-
	Банан	231	3,465	1,15	48,51	221,7	-
Итого за завтрак:		770	28,642	20,482	138,96	860,9	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Щи из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,34	9,07	8,3	144,3	197/998
	молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)	90	12,43	14,54	10,49	222	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20	132	371
	сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	152	0,608	0,6	14,89	71	-
Итого за обед:		982	29,458	29,65	106,44	798,31	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,34	9,07	8,3	144,3	197/998
	молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)	100	13,81	16,15	11,65	247	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,08	5,91	26,73	176	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко свежее	168	0,67	0,67	16,46	78	-
Итого за обед:		1118	34,1	33,17	128,46	928,91	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Полдник	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4,3	8,6	34,6	234	511
	Чай черный (чай)	200	0,14	0,04	0,03	1,33	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
	Итого за полдник:		475	4,44	8,64	58,63	326,33
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			57,805	50,102	245,29	1657,01	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,558	62,82	234,9	1727,22	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/10	7,3	11	36	274	515
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	25/40	8,8	7,77	20,4	191	868

завтрак	Творожно-банановая запеканка со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	125/30	21,4	9,19	39,6	327	1013
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
Итого за завтрак:		610	39,05	29,41	98,17	820	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,21	11,51	40,11	296,7	515
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	25/40	8,8	7,77	20,4	191	868
	молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	140/28	23,5	9,81	41,2	348	1013
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
Итого за завтрак:		643	42,06	30,54	103,88	863,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 50/50	100	14,34	14,06	3,03	196	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	128	0,512	0,512	12,54	60,1	-

Итого за обед:		898	30,562	26,452	111,17	790,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Роллто, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 60/60	120	17,21	16,91	3,61	235,7	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	200	5,76	5,43	39,41	229	585
	(облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	39	-
Яблоко свежее	151	0,6	0,6	14,79	71	-	
Итого за обед:		1021	36,46	30,95	134,06	947,7	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,7	28,4	253	328
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Итого за полдник:		295	8,76	11,78	41,2	306,3	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			69,612	55,862	209,34	1610,1	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			78,52	61,49	237,94	1811,4	
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	9,6	982
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло слив)	80/5	15,5	21,1	6,7	280	209
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307

	Компот из свежих яблок и изюма с вит С (яблоки св., изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,29	0,12	21,3	87,8	645
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Яблоко свежее	146	0,5	0,5	14,3	86,6	-
Итого за завтрак:		651	24,28	26	91,82	726,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,012	2,28	14,4	982
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло слив)	80/5	15,5	21,1	6,7	280	209
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из свежих яблок и изюма с вит С (яблоки св., изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,29	0,12	21,3	87,8	645
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Яблоко свежее	152	0,6	0,6	14,8	71,4	-
Итого за завтрак:		717	26,35	26,932	104,68	778,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1	7,9	12,7	14,7	165/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло)	50/150	18,2	24,4	39,5	478	523
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,032	16,3	80	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-

Итого за обед:		992	29,44	32,792	120,12	769,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1	7,9	12,7	147,1	165/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло)	60/160	21,3	30,7	42	530	523
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,3	0,45	22,9	112,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1075	33,72	39,55	129,9	1011,4	
Полдник	Булочка «Жучок с повидлом» (мука, дрожжи, сахар-песок, яйцо, м.слив., повидло)	75	4,9	5,4	43,7	243	344
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:		275	10,7	11,8	53,1	363	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			53,72	58,792	211,94	1496,2	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,07	66,482	234,58	1790	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	Сеченики Посольские (минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло)	70	10,4	10	5,9	155,6	252
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	0,6	0,5	17,3	100	-

	Груша свежая	168	0,67	0,5	17,3	79	-
Итого за завтрак:		668	15,39	15,6	79,5	546,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Сеченики Посольские (минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит., соль йодир.)	70	10,4	10	5,9	155,6	252
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	200	4,08	5,91	26,73	176,4	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	0,6	0,5	17,3	100	-
	Груша свежая	172	0,6	0,5	17,7	80,8	-
Итого за завтрак:		742	16,48	17,1	86,97	595,01	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/250	9,2	8,3	17,9	184	157/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, Соус кр осн) 60/40	100	11,8	10,8	3,6	159,2	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Банан	229	3,4	1,1	48	220	-
Итого за обед:		994	38,57	27,92	149,1	1011,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/250	9,2	8,3	17,9	184	157/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, Соус кр осн) 80/30	110	17,8	15,5	4,3	228	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	10,9	7,1	47,8	299	632
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Банан	233	3,4	1,1	48,9	223	-
Итого за обед:		1078	48,02	34,52	167,7	1182,4	
Полдник	Булочка посыпная (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	4,9	7,6	39,7	247	325
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
Итого за полдник:		279	4,95	7,62	48,8	303	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			53,96	43,52	228,6	1557,8	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			64,5	51,62	254,67	1777,41	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/30	6,89	6,2	15,3	150	868
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/10	7,1	11,9	31,1	260,5	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Груша	169	0,6	0,5	17,4	79,4	-
Итого за завтрак:		649	20,09	24,24	77,25	621,1	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/30	6,89	6,2	15,3	150	868
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	7,8	12,4	34,6	282,1	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Груша	189	0,7	0,5	19,4	88,8	-
Итого за завтрак:		689	20,89	24,74	82,75	652,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	10,2	11,6	15,7	209	1000/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 70/30	100	9,8	16,1	8,7	219,3	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1130	30,13	32,89	147,01	986,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	10,2	11,6	15,7	209	1000/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 100/30	130	13,7	22,6	11,7	305,5	1025

Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	44	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	160	0,6	0,6	15,6	75,2	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1214	35,09	40,17	157,46	1114,7	
Полдник	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
Итого за полдник:		295	5,13	8,71	55,13	319	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			50,22	57,13	224,26	1607,4	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,98	64,91	240,21	1766,8	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки особые (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст.,.)	75	11,8	14,4	10,6	219,5	555
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132,3	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,15	0,42	21,4	105	-
	Банан	233	3,4	1,1	48,9	223,6	-
Итого за завтрак:		700	21,92	20,39	124,9	779,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Биточки особые с маслом (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., масло сл)	75/5	11,8	18	10,6	252,6	555
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	158,3	371

Завтрак	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,15	0,42	21,4	105	-
	Банан	233	3,4	1,1	48,9	223,6	-
Итого за завтрак:		735	22,52	24,89	128,9	838,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	10,3	11,3	12,7	194,3	165/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., масло слив.)	85/5	12,2	7,5	6	141	651
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	150	3,33	10,99	25,91	215,9	293
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,9	0,39	19,8	97,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	58,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1039	31,51	30,73	119,63	879,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	10,3	11,3	12,7	194,3	165/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., масло слив.)	100/5	14,4	8,2	7	160	651
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	200	4,4	14,6	34,5	288	293

	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,2	0,43	21,9	107,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1158	35,36	35,12	132,08	985,3	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,5	17,4	42	347	332
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,8	1,4	2,1	28	603
Итого за полдник:		275	7,3	18,8	44,1	375	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			53,43	51,12	244,53	1659,2	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,88	60,01	260,98	1823,8	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/10	6,5	9,4	42	279,3	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/35	7,2	6,25	17,8	160	868
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	100/20	22,8	8,9	24,7	271,7	342
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89	987
Итого за завтрак		565	38,2	26,31	101,1	800	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/10	6,5	9,4	42	279,3	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/35	7,2	6,25	17,8	160	868
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	110/23	25,2	10,1	29	308,3	342
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89	987
Итого за завтрак		577	40,6	27,51	105,4	836,6	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,6	0,12	2,22	14,4	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	17/250	7,4	6,4	18,9	163,4	983/998
	Бифштекс рубленый с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.) 70/30	100	16,9	24,6	6,2	314,8	215/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,3	15	29	269,7	309
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар-песок, лимон., кислота, аскорб кислота)	200	0,977	0,052	22,9	96	669
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3	0,41	20,9	102,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		838	34,497	46,822	108,04	999,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	17/250	7,4	6,4	18,9	163,4	983/998
	Бифштекс рубленый с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.) 80/30	110	19,3	27,9	6,9	357,1	215/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	18	34,9	323,7	309
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар-песок, лимон., кислота, аскорб кислота)	200	0,977	0,052	22,9	96	669
	Хлеб пшеничный йодированный	59	4,4	0,59	30	147,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		946	39,697	53,382	125,32	1150,7	

Полдник	Пирожки печеные с картофелем (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, картофель, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	75	5,04	4,64	30,7	185	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за полдник:		275	5,09	4,66	39,8	222	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			72,697	73,132	209,14	1799,8	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			80,297	80,892	230,72	1987,3	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			25,0687	23,1862	101,403	726,381	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			31,8677	32,6716	122,551	896,751	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,625	11,8945	48,729	333,823	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			26,2602	24,1694	108,535	766,962	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			36,9108	38,1108	138,157	1036,821	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,625	11,8945	48,729	333,823	

