



**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</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/5	7,07	8,31	31,08	227	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	25/27	7,82	7,64	13,77	158	868
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Груша	172	0,68	0,51	17,7	80	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>649</b>	<b>21,07</b>	<b>22,1</b>	<b>76</b>	<b>596,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	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
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	25/27	7,82	7,64	13,77	158	868

	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Груша	175	0,7	0,52	18,02	82	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>677</b>	<b>21,82</b>	<b>26,2</b>	<b>79,84</b>	<b>653,3</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.)	20/250	7,41	9,42	15,76	177,5	1000/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)70/30	100	9,68	16,1	8,7	219	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	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	-
	Банан	202	3,03	1,01	42,4	192	
<b>Итого за обед:</b>		<b>976</b>	<b>29,87</b>	<b>31,17</b>	<b>140,47</b>	<b>946</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.)	20/250	7,41	9,42	15,76	177,5	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	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	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	-
	Банан	206	3,09	1,03	43,2	197	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1040</b>	<b>35,01</b>	<b>38,47</b>	<b>150,82</b>	<b>1074,5</b>	

Полдник	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,83	8,63	42,33	266	340
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,63</b>	<b>15,03</b>	<b>51,73</b>	<b>386</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>61,57</b>	<b>68,3</b>	<b>268,2</b>	<b>1928,2</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>67,46</b>	<b>79,7</b>	<b>282,39</b>	<b>2113,8</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Биточки особые(говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст.,.)	70	10,95	14,1	9,5	209	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	29	2,17	0,29	14,79	72,5	-
	Фруктовое пюре	1/125	0	0	17,5	70	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>574</b>	<b>16,69</b>	<b>18,86</b>	<b>85,79</b>	<b>582,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Биточки особые с маслом (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст.,масло слив)	70/3	10,9	16,3	9,6	229	555
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	158,3	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	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Фруктовое пюре	1/125	0	0	17,5	70	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>613</b>	<b>17,69</b>	<b>22,02</b>	<b>92,95</b>	<b>643,8</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	8,46	8,44	12,2	158	165/998
	Фрикадельки рыбные с соусом(горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.,соус белый осн)90/30	120	13,13	5,2	7,3	129	651
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	160	3,55	11,7	27,6	230	293
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	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>860</b>	<b>30,17</b>	<b>26,19</b>	<b>93,62</b>	<b>712,6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
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.,	20/250	8,46	8,44	12,2	158	165/998
	Фрикадельки рыбные с соусом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.,соус	120	13,13	5,2	7,3	129	651
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа	180	4	13,1	31	259	293
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>924</b>	<b>30,49</b>	<b>27,56</b>	<b>95,29</b>	<b>776,5</b>	
Полдник	Рогалик сахарный(мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,5	17,4	42	347	332
	Чай с молоком(чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>7,05</b>	<b>18,85</b>	<b>44,17</b>	<b>376</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>53,91</b>	<b>63,9</b>	<b>223,58</b>	<b>1671,4</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>55,23</b>	<b>68,43</b>	<b>232,41</b>	<b>1796,3</b>	
<b>День 3</b>							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/5	6,4	6,266	41,9	250	623
	Запеканка из творога со сгущенным молоком(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	120/30	25,9	10,9	34,6	341	342
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	23/29	7,2	7,03	12,75	146	868
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>591</b>	<b>39,72</b>	<b>24,246</b>	<b>102,95</b>	<b>793</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/5	6,4	6,266	41,9	250	623
	Запеканка из творога со сгущенным молоком(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	130/36	28,3	12,1	39,4	381	342
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	23/29	7,2	7,03	12,75	146	868
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>607</b>	<b>42,12</b>	<b>25,446</b>	<b>107,75</b>	<b>833</b>	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус	105	11,7	13,07	12,4	214	29
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль	150	4,3	15	29	269,7	309
	Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар,	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>833</b>	<b>27,46</b>	<b>34,88</b>	<b>105,02</b>	<b>848,2</b>	

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.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус)	105	11,7	13,07	12,4	214	29
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль)	200	5,73	20	38,66	359,6	309
	Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар,	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,15	0,42	21,4	105	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>937</b>	<b>30,38</b>	<b>40,1</b>	<b>123,32</b>	<b>983,1</b>	
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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,09</b>	<b>4,66</b>	<b>39,8</b>	<b>222</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>72,27</b>	<b>63,786</b>	<b>247,77</b>	<b>1863,2</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>77,59</b>	<b>70,206</b>	<b>270,87</b>	<b>2038,1</b>	
<b>День 4</b>							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Колбаса отварная с маслом (колбаса вареная, масло сл)	70/5	8,46	17,3	1,02	193	625
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	15/25	5,35	4,67	12,7	117	868
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Мандарин св	124	0,99	0,24	9,3	47	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>22,57</b>	<b>28,9</b>	<b>74,85</b>	<b>656,3</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Колбаса отварная с маслом (колбаса вареная, масло сл)	80/5	9,66	19,2	1,15	216	625

<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,71	39,2	225	307
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	15/25	5,35	4,67	12,7	117	868
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Мандарин св	120	0,96	0,24	9	45	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>22,57</b>	<b>28,9</b>	<b>74,85</b>	<b>656,3</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 40/50	90	12,9	12,6	2,7	176,5	550
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	166	0,66	0,66	16,2	78	
<b>Итого за обед:</b>		<b>921</b>	<b>26,065</b>	<b>27,43</b>	<b>102,78</b>	<b>765</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/50	100	17,2	16,9	3,6	235,5	550
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	5,97	5,91	26,06	181	676
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-

	Яблоко свежее	187	0,74	0,74	18,3	87	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1002</b>	<b>32,015</b>	<b>33,32</b>	<b>112,34</b>	<b>878</b>	
<b>Полдник</b>	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	4,2	5,9	39,3	227	414
	Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед, яблоки)	200/10	0,3	0,08	12,7	53,1	705
<b>Итого за полдник:</b>		<b>285</b>	<b>4,5</b>	<b>5,98</b>	<b>52</b>	<b>280,1</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>53,135</b>	<b>62,31</b>	<b>229,63</b>	<b>1701,4</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>59,085</b>	<b>68,2</b>	<b>239,19</b>	<b>1814,4</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Террин из горбуши с маслом ( горбуша, молоко	80/5	14,2	14,9	1,73	198,6	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,7	36,4	203	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко свежее	186	0,74	0,74	18,2	87	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>646</b>	<b>20,675</b>	<b>21,77</b>	<b>88,88</b>	<b>642,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Террин из горбуши с маслом ( горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сл)	80/10	15,24	15,46	1,83	207	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243,8	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко свежее	190	0,76	0,76	18,6	89	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>685</b>	<b>22,435</b>	<b>23,35</b>	<b>96,68</b>	<b>693,3</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Щи из свежей капусты с фаршем(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,95	8,3	128	197/998



Обед	Фрикадельки из говядины соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кросн)60/30	90	9	12,1	9,9	185	1028
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3	4,4	20	132	371
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Груша св	163	0,65	0,48	16,7	78	
<b>Итого за обед:</b>		<b>912</b>	<b>22,505</b>	<b>25,56</b>	<b>88,63</b>	<b>671,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,95	8,3	128	197/998
	Фрикадельки из говядины соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кросн)80/30	110	11,9	15,8	12,7	241	1028
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,6	5,3	24	158	371
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Груша св	177	0,7	0,53	18,2	84,7	
<b>Итого за обед:</b>		<b>977</b>	<b>26,055</b>	<b>30,21</b>	<b>96,93</b>	<b>780,2</b>	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,4	11,7	28,4	253	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>8,62</b>	<b>11,75</b>	<b>42,1</b>	<b>309</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>51,8</b>	<b>59,08</b>	<b>219,61</b>	<b>1622,6</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>57,11</b>	<b>65,31</b>	<b>235,71</b>	<b>1782,5</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Каша молочная Боярская(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,44	15,87	38,37	326	527

<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром (сыр Российский, , хлеб пшеничн.)	20/30	6,89	6,2	15,3	147	1017
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	2,36	2,23	16,8	96,7	986
	Банан	210	3,15	1,05	44,1	201	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>19,84</b>	<b>25,35</b>	<b>114,57</b>	<b>770,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Боярская(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200	8,27	17,63	42,63	362	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, , хлеб пшеничн.)	20/30	6,89	6,2	15,3	147	1017
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	2,36	2,23	16,8	96,7	986
	Банан	224	3,36	1,12	47,04	215	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>674</b>	<b>20,88</b>	<b>27,18</b>	<b>121,7</b>	<b>820,7</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.)	15/250	6,3	7,4	10,7	135,4	694/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо)65/30	95	14,5	12,8	3,84	188	224
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,77	67,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>856</b>	<b>31,54</b>	<b>26,25</b>	<b>89,95</b>	<b>744</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.)	15/250	8,2	9,6	13,4	173,2	694/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо)70/30	100	15,6	13,7	4	201	224

	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,72	0,23	11,73	57,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>892</b>	<b>34,85</b>	<b>29,41</b>	<b>93,51</b>	<b>778,7</b>	
<b>Полдник</b>	Кокрок Малыш(мука пшен., масло слив., молоко, сахар,яйцо, соль йод, молоко сгущенное вареное)	75	6,8	10,1	40,2	279	696
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>308</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>59,73</b>	<b>63,15</b>	<b>246,89</b>	<b>1822,7</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>64,08</b>	<b>68,14</b>	<b>257,58</b>	<b>1907,4</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/10	11,2	17,9	6,4	233	252
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	167	0,66	0,66	16,3	78	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>647</b>	<b>17,135</b>	<b>23,25</b>	<b>70,09</b>	<b>565,9</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/10	11,2	17,9	6,4	233	252
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	184	0,73	0,73	18,03	86	-

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>694</b>	<b>17,745</b>	<b>24,22</b>	<b>75,83</b>	<b>599,9</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль)	10/250	5,04	7,3	16,2	151	167/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/4	10,3	25,4	0,44	279,4	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,2	70	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>822</b>	<b>25,9</b>	<b>37,43</b>	<b>101,7</b>	<b>839,76</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
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	5,04	7,3	16,2	151	167/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/9	11,07	30,4	0,51	320	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,2	70	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>902</b>	<b>27,83</b>	<b>43,25</b>	<b>107,81</b>	<b>938,86</b>	
<b>Полдник</b>	Рогалик сладкий повидлом и изюмом (мука, молоко, масло слив., сахар, дрожжи прес., яйцо, повидло, изюм, масло подсолн.)	75	4,69	6,9	39,59	239	710
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,6</b>	<b>5,6</b>	<b>69,6</b>	<b>347</b>	

<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>48,635</b>	<b>66,28</b>	<b>241,39</b>	<b>1752,66</b>		
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>51,175</b>	<b>73,07</b>	<b>253,24</b>	<b>1885,76</b>		
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир.,, молоко сгущ)	130/20	27,2	10,8	30,5	328	342
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Банан	204	3,03	1,01	42,4	193	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>579</b>	<b>32,295</b>	<b>12,1</b>	<b>85,68</b>	<b>584,83</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир.,, молоко сгущ)	140/25	29,5	11,9	34,8	365	342
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Банан	206	3,09	1,03	43,26	197	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>596</b>	<b>34,655</b>	<b>13,22</b>	<b>90,84</b>	<b>625,83</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой(картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	15/250	7,2	10,6	18	197	157
	Бефстроганов(говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.)40/50	90	12,3	18,1	5,1	233	551
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	165	0,66	0,66	16,1	77	-

<b>Итого за обед:</b>		<b>920</b>	<b>28,465</b>	<b>34,44</b>	<b>99,55</b>	<b>830</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой(картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	15/250	7,2	10,6	18	197	157
	Бефстроганов(говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.)50/50	100	15	20,3	5,1	264	551
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	22,4	100	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	186	0,74	0,74	18,2	87	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>996</b>	<b>33,27</b>	<b>37,77</b>	<b>115,2</b>	<b>935,5</b>	
<b>Полдник</b>	Пирог песочный Домашний (мука ,яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	80	4,57	11,61	46,9	310	525
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>10,37</b>	<b>18,01</b>	<b>56,3</b>	<b>430</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>71,13</b>	<b>64,55</b>	<b>241,53</b>	<b>1844,83</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>78,295</b>	<b>69</b>	<b>262,34</b>	<b>1991,33</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо)	60	13,199	10,79	1,89	157	224
	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 изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	172	0,68	0,68	16,8	80	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>607</b>	<b>20,454</b>	<b>27,52</b>	<b>85,94</b>	<b>674,2</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо)	70	15,3	12,5	2,2	183	224
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	170	4,9	17	33	305,7	309
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	149	0,59	0,59	14,6	70	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>614</b>	<b>23,065</b>	<b>31,14</b>	<b>88,05</b>	<b>726,2</b>	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/150	15,4	25,2	39,5	447	523
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	163	0,65	0,65	15,9	76	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>868</b>	<b>23,805</b>	<b>34,84</b>	<b>103,38</b>	<b>829,5</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло)	60/170	21,6	31,8	44,7	552	523
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>895</b>	<b>29,955</b>	<b>41,39</b>	<b>107,38</b>	<b>928,5</b>	

Полдник	Сосиска, запеченная в тесте(тесто сд., сосиска, яйцо)	50/50	9,8	15	27,7	285	55
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
<b>Итого за полдник:</b>		<b>304</b>	<b>9,85</b>	<b>15,02</b>	<b>36,8</b>	<b>341</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>54,109</b>	<b>77,38</b>	<b>226,12</b>	<b>1844,7</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>62,87</b>	<b>87,55</b>	<b>232,23</b>	<b>1995,7</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	982
	Сосиска отварная с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	100/5	10,3	25,4	0,44	273	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	18,28	74,7	692
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,3	80	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>517</b>	<b>18,48</b>	<b>29,82</b>	<b>68,89</b>	<b>622,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	45	0,49	0,09	1,71	10,8	982
	Сосиска отварная с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	100/5	10,3	25,4	0,44	273	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	18,28	74,7	692
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>558</b>	<b>19,34</b>	<b>30,58</b>	<b>73,91</b>	<b>653,5</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	4,2	6,1	6,6	98,8	197/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 60/30	90	8,4	10,8	8,01	163	1029



<b>Обед</b>	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Банан	216	3,24	1,08	45,3	207	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>971</b>	<b>22,425</b>	<b>22,93</b>	<b>121,2</b>	<b>786,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	4,2	6,1	6,6	98,8	197/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 100/30	130	13,9	17,2	12,6	262	1029
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Банан	207	3,1	1,03	43,4	198	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1032</b>	<b>28,325</b>	<b>30,18</b>	<b>127,9</b>	<b>902,8</b>	
<b>Полдник</b>	Пицца Дорожная (тесто сдобн, дрож, колбаса п/к, колбаса вар., т.паста, лук реп., масло рас., сметана, сыр, яйцо)	80	9,9	13,1	30	278	89
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>6,1</b>	<b>9,33</b>	<b>81,9</b>	<b>356</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>47,005</b>	<b>62,08</b>	<b>271,99</b>	<b>1765,2</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>53,765</b>	<b>70,09</b>	<b>283,71</b>	<b>1912,3</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			<b>22,8929</b>	<b>23,3916</b>	<b>85,364</b>	<b>648,843</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>			<b>26,8205</b>	<b>30,112</b>	<b>104,63</b>	<b>797,336</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>			<b>7,616</b>	<b>11,578</b>	<b>51,677</b>	<b>335,51</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			<b>24,232</b>	<b>25,2256</b>	<b>90,24</b>	<b>690,583</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>			<b>30,818</b>	<b>35,166</b>	<b>113,05</b>	<b>897,666</b>	

Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше	7,616	11,578	51,677	335,51	
---	-------	--------	--------	--------	--

































