



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	20/34	7,2	6,25	17,8	160	868
	Колбаса отварная (колбаса вареная)	75	9	14,6	1	172	625
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
Итого за завтрак:		679	22,76	26,16	91,53	701,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	20/34	7,2	6,25	17,8	160	868
	Колбаса отварная с маслом (колбаса вареная, масло сл)	75/7	9	20,4	1,1	224,9	625
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,71	39,2	225	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-

Итого за завтрак:		717	23,76	32,74	98,1	791,9	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/250	7,9	7,1	18	168	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 45/45	90	12,9	12,6	2,7	176,5	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон .кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,6	0,48	24,4	120	-
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	11,9	59,4	-
	Яблоко свежее	161	0,6	0,6	15,7	75,6	-
Итого за обед:		944	35,58	27,24	134,1	929,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/250	7,9	7,1	18	168	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 60/60	120	17,2	16,9	3,6	235,5	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,6	0,48	24,4	120	-
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	11,9	59,4	-
	Яблоко свежее	161	0,6	0,6	15,7	75,6	-
Итого за обед:		1004	41,48	32,64	142,1	1033,1	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	60	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
Итого за полдник:		270	4,5	5,98	52	280,1	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			62,84	59,38	277,63	1910,7	

Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			69,74	71,36	292,2	2105,1	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	15/40	6,48	4,82	20,4	154	868
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сл)	75/10	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
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,84	53,38	621
	Яблоки	174	0,69	0,69	17,05	81	-
Итого за завтрак:		684	25,27	25,19	88,42	689,98	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	15/40	6,48	4,82	20,4	154	868
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сл)	80/10	15,24	15,469	1,83	207	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243,8	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200	0,3	0,08	12,84	53,38	621
	Яблоки	187	0,74	0,74	18,32	87	
Итого за завтрак:		712	27,06	26,809	97,09	745,18	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты 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
	Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кр осн) 70/30	100	10,4	14	11,4	214	1028
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3	4,4	20	132	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	180	0,34	0,12	16,4	67	591
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Груша	167	0,66	0,5	17,2	78	-

Итого за обед:		937	25,97	28,75	100,48	749,3	
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.)	20/250	7,34	9,07	8,3	144,3	197/998
	Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кр осн) 90/30	120	13,3	17,6	14	269	1028
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,6	5,3	24	158	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Груша	180	0,72	0,54	15,54	84	
Итого за обед:		1030	32,06	33,68	123,36	914,3	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,4	11,7	28,4	253	328
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за полдник:		275	8,45	11,72	37,5	290	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			59,69	65,66	226,4	1729,28	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			67,57	72,209	257,95	1949,48	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,44	15,87	38,37	326	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	20/30	6,89	6,2	15,3	147,8	1017
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
	Яблоко свежее	183	0,73	0,73	17,93	86	-
Итого за завтрак:		813	16,8	24,56	112,2	739,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	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	147,8	1017
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,7	16,6	89	987
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
	Яблоко свежее	199	0,79	0,79	19,5	93,5	
Итого за завтрак:		849	17,69	26,32	118	783,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн.Роллтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	6,8	8,4	13,4	157,5	694/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красный осн.) 60/30	90	13,44	11,91	3,68	175,7	224
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	182	0,72	0,72	17,83	85	-
Итого за обед:		951	31,53	26,31	110,9	814,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн Роллтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	6,8	8,4	13,4	157,5	694/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красн. осн.) 80/30	110	17,84	15,5	4,31	228,2	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	40	3	0,4	20,4	100	-

	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	185	0,74	0,74	18,13	86	-
Итого за обед:		1004	37,01	30,82	118,72	907,7	
Полдник	Булочка Неженка (мука пш., сахар-песок, масло слив., молоко, дрожжи прес., соль йодир., молоко сгущ. вар.)	75	5,8	5,5	44,4	251,7	324
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за полдник:		275	7,35	6,95	46,57	280,7	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			55,68	57,82	269,67	1834,7	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,05	64,09	283,29	1971,7	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	982
	Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/5	11,25	14,34	6,43	199,8	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	31	2,3	0,31	15,8	77,5	-
	Яблоко свежее	197	0,78	0,78	19,3	92	-
Итого за завтрак:		708	17,94	19,9	76,74	565	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	982
	Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/5	11,25	14,34	6,43	199,8	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	43	3,2	0,43	21,9	107,5	-
	Яблоко свежее	197	0,78	0,78	19,3	92	-

Итого за завтрак:		770	19,52	20,94	87,23	623,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,43	8,45	16,21	166	167/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/7	11,05	28,97	0,491	372	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	611
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,8	0,38	19,3	95	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
Итого за обед:	851	29,73	42,43	112,801	992,4		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,43	8,45	16,21	166	167/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/7	11,05	28,97	0,491	372	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	31	2,32	0,31	15,81	78	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:	1103	29,07	42,94	131,411	1094,36		
Возрастная категория: 7-11 лет							

Полдник	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	-
Итого за полдник:		275	5,6	5,6	69,6	347	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			53,27	67,93	259,141	1904,4	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,19	69,48	288,241	2064,56	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ)	130/25	27,56	11,23	33,33	344	342
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Яблоко	195	0,78	0,78	19,11	91,6	
Итого за завтрак:		580	30,78	12,35	67,77	511,93	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ)	140/30	29,9	12,36	37,61	381	342
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Яблоко	195	0,78	0,78	19,11	91,6	
Итого за завтрак:		595	33,12	13,48	72,05	548,93	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	179	0,71	0,71	17,54	84	
Итого за обед:		934	29,22	34,6	105,52	839	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко свежее	197	0,78	0,78	19,3	92	
Итого за обед:		1012	34,63	38,05	122,22	950	
Полдник	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
Итого за полдник:		280	10,37	18,01	56,3	430	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			70,37	64,96	229,59	1780,93	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			78,12	69,54	250,57	1928,93	
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо)	60	13,199	10,79	1,89	157	224
	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	0,08	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Яблоко свежее	170	0,6	0,6	14,8	71	-

Итого за завтрак:		610	20,749	26,77	86,49	677,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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.)	180	5,24	18,09	34,97	323,7	309
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,08	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Яблоко свежее	187	0,748	0,74	18,32	87	-
Итого за завтрак:		667	22,587	30,1	101,08	772,7	
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)	40/140	15,19	24,14	36,86	425,5	523
	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	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	144	0,57	0,57	14,11	67	-
Итого за обед:		839	24,32	33,9	112,66	838,7	
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 подсолн., соль йодир)	50/150	18,25	27,46	39,5	478,2	523
	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	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	171	0,684	0,684	16,75	80,3	-
Итого за обед:		896	28,244	37,434	123,04	929,7	
Полдник	Сочни с творогом (мука пш., яйцо, соль йод., сахар-песок, масло слив., творог, сметана)	75	8,3	9,3	29,1	234	646
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за полд	Итого	275	8,49	9,34	29,13	235,33	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			53,559	70,01	228,28	1751,73	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,321	76,874	253,25	1937,73	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
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
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,35	17,8	87,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:		720	18,53	29,74	94,71	720,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	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
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,3	90	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:		781	19,96	30,58	102,82	767,4	

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.)	20/250	7,348	9,07	8,3	144	197/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 80/30	110	11,21	14,04	10,34	212	1029
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	186	0,74	0,74	18,2	87	
Итого за обед:		1035	27,428	29,04	96,85	764,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,348	9,07	8,3	144	197/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 100/30	130	13,97	17,27	12,67	262	1029
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко	193	0,77	0,77	18,91	90	
Итого за обед:		1147	32,408	33,47	113,15	880	
Полдник	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
Итого за полдник:		300	6,1	9,33	81,9	356	

Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			52,058	68,11	273,46	1840,3	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,468	73,38	297,87	2003,4	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56,55	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	160/5	5,52	5,84	28,7	189	516
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	25/40	9,52	7,751	24,732	191	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	2,36504	2,2352	16,80224	96,79	986
	Груша	173	0,69	0,51	17,8	81,3	-
Итого за завтрак:		643	22,874	20,388	88,3962	615,52	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56,55	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	6,942	10,83336	36,04224	269,45	516
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	25/40	9,52	7,751	24,732	191	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	2,36504	2,2352	16,80224	96,79	986
	Груша	172	0,58	0,4	14,9	68,1	-
Итого за завтрак:		687	24,1824	25,2676	92,7318	681,89	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	2,4213	6,5067	21,027	152,8	1000
	Биточки особые с соусом красным основным 70/30 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)	100	12,06199	15,54432	12,407031	237,77495	1035
	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	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин свежий	123	0,98	0,24	9,22	46,7	-
Итого за обед:		897	24,3139	26,9312	108,86431	794,2795	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	3,0265	8,1975	26,281	191	1000
	Биточки особые с соусом красным основным 100/30 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)	130	16,001	20,352	15,947	310,96	1035
	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	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин свежий	118	0,944	0,236	8,85	44,84	
Итого за обед:		952	30,7215	34,1955	131,158	941,8	
Полдник	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
Итого за полдник:			10,9	11,8	51,1	357	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			58,0879	59,1192	248,36051	1766,7995	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,8039	71,2631	274,9898	1980,69	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Колобки «Приморье» (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод.)	70	12,224	7,7077	4,929	137,99	256
	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, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,64	0,48	15,84	79,2	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
	Мандарин свежий	123	0,984	0,246	9,225	46,74	
Итого за завтрак:		774	20,478	13,154	94,324	585,93	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод., масло слив.)	70/5	12,264	11,332	4,9942	171,04	256
	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, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,64	0,48	15,84	79,2	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
	Мандарин свежий	123	0,984	0,246	9,225	46,74	-
Итого за завтрак:		809	21,058	17,648	98,3492	645,98	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1077	7,9486	12,746	147,1	165/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 60/30	90	8,3339	13,48	7,7613	185,7	225
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3,6554	5,4235	35,975	207,3	297
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Груша свежая	174	0,696	0,522	17,922	81,78	
Итого за обед:		939	23,133	28,011	126,7043	856,48	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1057	7,9486	12,746	147,1	165/998

Обед	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 90/30	120	14,069	15,492	12,197	244,5	225
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	180	4,38	6,5	43,08	248	297
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Груша свежая	176	0,72	0,54	18,54	84,6	
Итого за обед:		1001	29,6147	31,126	138,863	958,8	
Полдник	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
Итого за полдник:		295	5,5	7,38	61,9	337,3	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			49,111	48,5447	282,9283	1779,71	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,1727	56,154	299,1122	1942,08	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар.соль йод.)	200/10	7,09	10,9	39,2	283,8	53
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/30	7,432	6,183	18,55	147,8	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	120/20	19,176	12,292	39,073	343,8	183
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
Итого за завтрак		600	33,698	29,375	115,423	849,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар.соль йод.)	200/10	7,09	10,9	39,2	283,8	53

Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/30	7,432	6,183	18,55	147,8	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	135/22	21,5	13,7	43,6	385	-
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
Итого за завтрак		617	36,022	30,783	119,95	890,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вареная, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	30/250	4,9535	9,1752	7,7299	133,3	145
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 40/50	90	11,519	12,452	2,5844	168,48	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	160	4,6084	4,3507	31,528	183,7	585
	Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб пшеничный йодированный	45	2,97	0,54	17,82	89,1	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
Итого за обед:		875	26,8409	27,1379	91,8323	722,38	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вареная, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	30/250	4,9535	9,1752	7,7299	133,3	145
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 50/50	100	13,34	14,8	3,3	199,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	200	5,7606	5,4384	39,41	229,63	585
	Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб пшеничный йодированный	47	3,102	0,564	18,612	93,06	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-

Итого за обед:		957	29,9461	30,5976	101,2219	803,19	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,4	42,02	347	385
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
Итого за полдник:			9,3	26,7	44,4	449	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			69,8389	83,2129	251,6553	2020,78	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			75,2681	88,0806	265,5719	2142,79	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			22,9879	22,75867	91,60032	665,696	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			27,80658	30,43501	110,07119	829,99395	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,096	10,721	46,08	301,543	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			24,49594	25,46676	98,7401	725,108	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			32,51843	34,49531	124,52439	941,295	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,096	10,721	46,08	301,543	

