



"11" апреля 2022 г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рубленые из курицы паровые с соусом белым основным (грудка кур, хлеб, молоко, масло)	85/30	12,29	11,23	7,83	181	744
	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
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	131	0,5	0,5	12,44	59	-
Итого за завтрак:		621	20,22	17,09	85,55	581	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Биточки рубленые из курицы паровые с соусом белым основным (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл., соль, масло раст., соус белый осн.)	85/30	12,29	11,23	7,83	181	744
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307

Завтрак	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Яблоко	150	0,58	0,58	14,3	68	-
Итого за завтрак:		673	21,53	17,97	95,41	635	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	65	1,04	0,26	9,29	44	984
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	107	197
	Тефтели рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 70/30	100	10,87	10,45	10,64	197	744
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	160	3,05	4,13	23,79	144	313
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон .кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		861	20,79	22,23	100,08	706	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	107	197
	Тефтели рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 70/30	100	10,87	10,45	10,64	197	744

	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	172	313
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон .кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		896	22,3	22,92	112,08	779	
Полдник	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
Итого за полдник:		295	8,35	11,55	42,37	308	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			49,36	50,87	228	1595	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,18	52,44	249,86	1722	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко сгущенное, соль йод., масло слив.)	160/5	4,77	6,59	38,8	234	1051
	Запеканка из творога с повидлом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир, повидло)	120/20	23,86	8,4	30,96	272	342
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
Итого за завтрак:		533	32,28	16,72	86,21	605	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко сгущенное, соль йод., масло слив.)	200/7	5,97	8,78	48,6	297	1051
	Запеканка из творога с повидлом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир, повидло)	120/20	23,86	8,4	30,96	272	342
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-

Итого за завтрак:		572	32,215	21,16	72,12	660,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	60	2,01	0,13	4,22	26	1007
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	7,31	9,51	13,42	168	235
	Фрикадельки мясные с соусом кр осн (говядина, свинина. хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.)	100	9,49	17,67	11,35	242	1057
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		858	29,41	33,32	105,36	840,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	40	1007
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	7,31	9,51	13,42	168	235
	Фрикадельки мясные с соусом кр осн (говядина, свинина. хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.)	100	9,49	17,67	11,35	242	1057
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	52,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-

Итого за обед:			29,45	33,25	100,5	819,5	
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 2. Возрастная категория: 7-11 лет			67,29	55,64	261,17	1792,5	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			67,265	60,01	242,22	1827	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	70/5	11,95	14,55	8,22	211	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
Итого за завтрак:		517	18,03	19,38	59,94	487,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	70/5	11,95	14,55	8,22	211	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	87,5	-
Итого за завтрак:		550	18,87	20,3	65,48	521,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст.,	15/250	7,26	10,66	17,84	196	157

Обед	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 40/50	90	11,1	14,2	2,99	184	975
	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, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко	127	0,62	0,62	15,19	55	-
Итого за обед:		846	26,595	30,37	105,29	789,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	15/250	7,26	10,66	17,84	196	157
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 40/50	110	13,8	17,6	3,59	228	975
	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, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	145	0,68	0,68	16,8	68	-
Итого за обед:		950	30,585	34,79	113,38	883,7	
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 3. Возрастная категория: 7-11 лет			54,61	62,24	224,89	1685	

Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			48,53	69,27	242,83	1837	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко сгущеное, соль йод., масло слив.)	150/2	5,81	10,38	34,14	253	1049
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	27	1,58	0,21	10,71	52,5	-
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		647	24,75	24,5	68,6	613,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко сгущеное, соль йод., масло слив.)	180/5	7,73	12,63	45,5	296,7	1049
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,58	0,21	10,71	50	-
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		674	26,67	26,75	79,96	654,4	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной (крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.)	250/10	2,5	6,57	16,5	135,7	998
	Биточки рубленные из курицы паровые (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст)	90	13,81	13,35	8,27	208	584
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,97	0,05	18,36	77	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко св	124	0,49	0,49	12,15	58	
Итого за обед:		869	26,21	24,85	108,65	767,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной (крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.)	250/10	2,5	6,57	16,5	135,7	998
	Биточки рубленные из курицы паровые (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст)	100/5	5,39	18,48	9,25	264	584
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,97	0,05	18,36	77	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко св	154	0,61	0,61	15,09	72	

Итого за обед:		949	19,29	30,96	121,05	885,7	
Итого за завтрак:		557	17,824	29,852	70,48	643,1	
Полдник	Булочка Гребешок с повидлом (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко т/п, яйцо, сахар-песок, повидло)	75	4,9	5,8	43,8	247,4	332
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
Итого за полдник:		310	10,1	15,08	40,5	338	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			61,445	69,95	214,39	1740,4	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,509	79,722	224,36	1864,8	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (горошек консервированный)	30	0,93	0,06	1,95	12	1007
	Сосиски отварные с маслом	80/3	8,84	22,74	0,385	241	636
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,37	15,07	19,14	169	309
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,138	15,48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,23	0,43	21,93	107,5	-
Итого за завтрак:		506	17,752	38,438	58,885	593,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (горошек консервированный)	85/30	12,29	11,23	7,83	181	744
	Сосиски отварные с маслом	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Хлеб пшеничный йодированный	150	0,58	0,58	14,3	68	-

Итого за завтрак		673	21,53	17,97	95,41	635	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	1,24	0,08	2,6	16	1007
	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	80/8	8,86	24,92	0,42	281	636
	Плов из индейки (филе индейки, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	170	6,01	4,45	37,09	212	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,138	15,48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	54	4,05	0,54	27,54	135	-
	Хлеб ржаной	504	19,712	37,968	70,91	646	
Итого за обед:		834	23,78	25,83	80,23	679,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	9,69	123	145
	Плов из индейки (филе индейки, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/175	17,25	20,76	39,84	456,2	
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,08	0,41	20,91	102,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		860	26,64	28,06	91,46	780,2	
Полдник	Ромовая Баба БХП	100	5,5	9	60	340	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за полдник:		300	7,05	10,45	62,17	369	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			24,802	48,888	121,055	962,5	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,514	68,362	224,11	1792,3	

Неделя1							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	44105	3,82	3,15	10,2	86,4	868
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко сгущ, соль йод., масло слив.)	150/5	5	5,1	34,1	202,1	1049
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		625	21,13	20,36	67,15	540	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	15/31	5,81	4,74	15,81	132,1	868
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко сгущ, соль йод., масло слив.)	150/5	5	5,1	34,1	202,1	1049
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		641	23,12	21,95	72,76	585,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/15	2,16	6,06	13,15	126	165
	Биточки мясные с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	60/30	8,51	14,06	10,3	201	1055
	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	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	-
Итого за обед:		880	17,9	25,61	101,07	720,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/15	2,16	6,06	13,15	126	165
	Биточки мясные с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	100	8,51	14,06	10,3	201	1055
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	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	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	166	0,66	0,66	16,27	78,02	-
Итого за обед:		956	18,65	26,64	108,61	763,52	
Полдник	Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5,1	5,4	41,7	237	338
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		275	5,1	5,4	65,7	328	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			44,13	51,37	233,92	1588,6	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			46,87	53,99	247,07	1677,22	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	75/5	11,53	15,33	6,98	212	978

Завтрак	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	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	-
Итого за завтрак:		595	19,64	20,17	84,35	603,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	75/5	11,53	15,33	6,98	212	978
	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	3,44	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	-
Итого за завтрак:		645	23,78	21,05	92,81	650,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вар, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	25/250	5,86	9,25	7,71	137,6	145
	Сеченики Посольские с соусом белым осн (горбуша, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир, соус белый осн)	100	12,06	11,78	6,95	191,29	252
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3,59	4,2	35,6	195	297
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,15	12,64	52,6	668a
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,3	0,31	15,81	77,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		841	25,9	26	89,85	709,59	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вар, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	25/250	5,86	9,25	7,71	137,6	145
	Сеченики Посольские с соусом белым осн (горбуша, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир, соус белый осн) 70/30	110	13,76	13,45	7,8	216,51	252
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	190	4,31	5,11	42,7	234	297
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	12,64	52,6	668a
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	95	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		938	29,13	28,69	102,13	795,71	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., сахар, 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	73,08	61,9	337,3	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			51,04	119,25	236,1	1650,29	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,41	122,82	256,84	1783,31	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	60/30	8,51	14,06	10,3	201	1055
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313
	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	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко св	119	0,47	0,47	11,47	55	-

Итого за завтрак:		584	14,22	18,67	80,91	552,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	60/30	8,51	14,06	10,3	201	1055
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	162	313
	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	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко св	120	0,47	0,47	11,76	56,4	-
Итого за завтрак:		615	14,82	19,47	85,6	580,9	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197
	Сосиски отварные с соусом красным основным (сосиска, соус красный основной) 80/30	110	9,04	20,23	2,1	226	636
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	132	0,53	0,53	12,9	62	-
Итого за обед:		897	22,91	32,6	89,41	767,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197

Обед	Сосиски отварные с соусом красным основным (сосиска, соус красный основной) 80/30	110	9,04	20,23	2,1	226	636
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,4	43,09	269	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	212	0,5	0,5	12,35	61	-
Итого за обед:		1007	33,16	29,26	124,92	902,5	
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:		295	5,88	17,44	56,62	407	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			43,01	68,71	226,94	1726,6	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,86	66,17	267,14	1890,4	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст., масло сл)	75/5	14,01	10,75	5,32	160	1034
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	193	552
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	140	0,57	0,57	13,9	66,7	-
Итого за завтрак:		595	20,05	16,35	86,97	556,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст., масло сл)	80/5	14,94	11,22	5,61	168,5	1034
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552

завтрак	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	144	0,57	0,57	13,9	67,7	-
	Итого за завтрак:	634	21,68	17,74	94,56	615,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст..)	20/250	8,03	12,57	18,01	80,4	157
	Гуляш из курицы (грудка кур, лук, масло раст, мука, специи) 50/50	100	21,11	25,02	6,45	335,5	292
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	1,04	0,056	20,2	77,9	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	134	0,5	0,5	13,13	59	-
Итого за обед:	899	38,07	42,66	108,18	826,3		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст..)	20/250	8,03	12,57	18,01	80,4	157
	Гуляш из курицы (грудка кур, лук, масло раст, мука, специи) 50/50	120	25,33	30,02	7,74	402,6	292
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206,6	585
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	1,04	0,056	20,2	77,9	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	178	71	0,71	17,44	83	-
Итого за обед:	993	43,36	48,69	119,54	952		

Полдник	Кекс Фараон БХП	70	3,5	20,3	35	329	
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за полдник:		270	5,05	21,75	37,17	358	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			63,17	80,76	232,32	1740,5	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			70,09	88,18	251,27	1925,7	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Улыбка (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко сгущенное, .соль йод.)	170	5,82	3,92	43,18	221,3	1054
	Бутерброд с маслом (масло сл, хлеб)	45931	1,95	7,5	12,88	128,6	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	100/20	16,22	10,52	34,41	237	183
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
							-
Итого за завтрак:		525	25,54	23,39	92,64	615,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Улыбка (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко сгущенное, .соль йод.)	200/2	6,87	5,89	50,89	284,1	1054
	Бутерброд с маслом (масло сл, хлеб)	47392	2,25	7,54	14,92	138,6	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	100/20	16,22	10,52	34,41	257	183
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603

Итого за завтрак:		561	26,89	25,4	102,39	708,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100	11,8	11,8	10,9	198	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с медом (чай, мед)	200/18	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	95	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Итого за обед:		851	27,22	24,76	92,64	739	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	110	13,46	13,4	12,38	224	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с медом (чай, мед)	200/18	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	92,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Итого за обед:		930	31,15	27,2	109	810,5	
Полдник	Пирожки печеные с фаршем из индейки с рисом (тесто сдобное, фарш из индейки и риса, яйцо)	75	9,11	8,12	29,36	227	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 10. Возрастная категория: 7-11 лет		35,78	31,625	152,2	969,5	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		41,74	36,685	162,73	#ССЫЛКА!	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		21,3612	21,5068	77,1205	574,85	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		25,8785	28,823	98,076	754,509	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		7,204	18,6395	54,389	353,69	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		24,8164	25,9672	104,865	756,79	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		28,3715	31,046	110,267	837,233	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		7,471	11,329	49,61	332,443	

