



"04" мая 2022 г.

Шахова А.М.

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	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр порциями	12	2,78	3,54	-	43,5	982
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	4,26	6,02	29,58	189,6	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,17	0,29	14,79	67,5	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	-
Итого за завтрак:		534	16,39	15,49	75,32	492,3	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр порциями	16	3,7	4,72	39,44	58	

Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/5	4,81	6,34	33,51	210	1049
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,32	0,31	15,81	75	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	-
Итого за завтрак:		561	18,01	17,01	119,71	534,7	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41	984
	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
	Колбаса отварная с соусом красным основным 80/30	110	9,85	16,14	2,7	195,5	572
	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	41	3,07	0,41	20,91	102,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		856	30,94	31,87	100,61	817,6	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	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
	Колбаса отварная с соусом красным основным 80/30	110	9,85	16,14	2,7	195,5	572
	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	31	2,32	0,31	15,81	77,5	-

	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		916	32,48	33,03	108,42	865	-
Полдник	Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5,74	5,8	41,17	240	327
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		275	5,74	5,8	65,17	331	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		1665	53,07	53,16	241,1	1640,9	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1752	56,23	55,84	293,3	1730,7	-
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	55	0,61	0,11	2,09	12,8	982
	Тефтели мясные I вариант с соусом красным осн (мясо говядина, хлеб, лук, масло растит, мука, томат, соль)	80/30	7,83	13,62	10,72	190,17	18
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	140	1,13	0,17	3,04	233,05	309
	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	33	1,95	0,26	13,26	65	-
Итого за завтрак:		538	11,67	14,31	41,75	553,62	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Тефтели мясные I вариант с соусом красным осн (мясо говядина, хлеб, лук, масло растит, мука, томат, соль)	80/30	7,83	13,62	10,72	190,17	18
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	1,46	0,22	3,91	299,6	309
	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	38	2,85	0,38	19,38	95	-
Итого за завтрак:		588	12,95	14,49	48,93	651,37	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100	11,8	11,85	10,95	197,87	973
	Рис с овощами (крупа рисовая, масло раст., масло сл, морковь, лук, соль йод.)	150	3,82	17,42	36,99	320,09	629
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,13	15,48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Итого за обед:		820	23,29	38,33	101,54	847,56	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 75/30	105	16,63	15,3	14,2	207,7	973
	Рис с овощами (крупа рисовая, масло раст., масло сл, морковь, лук, соль йод.)	180	4,15	20,9	44,38	384,1	629
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,13	15,48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	77	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		915	30,69	45,55	122,49	950,8	
Полдник	Булочка посыпная (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	4,9	7,6	39,7	247	325
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0,05	0,02	9,1	74	1014
Итого за полдник:		275	4,95	7,62	48,8	321	-

Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		1633	39,91	60,26	192,09	1722,18	-
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1778	48,59	67,66	220,22	1923,17	-
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,3	11	36	254	515
	Бутерброд с сыром	24/33	8,04	7,41	16,83	169,8	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	
Итого за завтрак:		557	17,93	19,86	72,5	512,8	
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	274	515
	Бутерброд с сыром	29/34	9,27	8,89	17,34	190,5	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	
Итого за завтрак:		573	19,71	21,85	77,12	553,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	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
	Гуляш мясной 45/45	90	12,91	12,66	2,73	186	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	182	585
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,77	0,37	18,87	92,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-

Итого за обед:		821	24,87	23,7	83,19	667,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	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
	Гуляш мясной 50/50	100	17,65	16,27	3,97	233	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	226	
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		886	30,01	28,09	85,68	738,5	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	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	8,51	11,72	37,5	290	-
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		1653	51,31	55,28	193,19	1470,3	-
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1734	58,23	61,66	200,3	1582	-
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикадельки из индейки с соусом красным осн (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., соус)	60/30	11,13	12,79	11,56	160	978
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко свежее	161	0,64	0,64	15,77	75,67	
Итого за завтрак:		646	18,34	18,12	70,57	479,17	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Фрикадельки из индейки с соусом кр осн (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., соус)	70/30	12,85	14,3	12,49	185,8	978
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	170	4,98	4,98	22,1	159,1	676
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко свежее	152	0,5	0,5	12,25	66	
Итого за завтрак:		667	20,05	20,07	70,58	520,4	
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.)	250/10	2,16	6,06	13,15	126	165
	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн) 60/30	90	8,51	14,06	10,3	201	1055
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло сл)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,079	19,55	81	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	145	0,55	0,55	13,62	65,33	
Итого за обед:		890	18,705	25,789	101,29	706,83	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,16	6,06	13,15	126	165
	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн) 70/30	100	9,9	15,6	11,4	228	1055

Обед	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	159	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,08	19,55	81	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	181	0,57	0,57	14,01	82	
Итого за обед:		966	20,75	28,24	106,79	777,5	
Полдник	Пирог песочный Домашний (мука ,яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	100	5,8	13,01	58,6	235	525
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за полдник:		275	5,85	13,03	67,7	412	-
Возрастная категория: 7-11 лет		1811	42,895	56,939	239,56	1598	-
Возрастная категория: 12 лет и старше		1908	46,65	61,34	245,07	1709,9	-
Неделя1							
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Мечта (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)	60	10,21	9,37	6,99	153,16	251a
	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	0,08	19,55	81	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	150	0,67	0,67	16,46	79	
Итого за завтрак:		603	16,38	14,8	75,79	507,66	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Мечта (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)	60	10,21	9,37	6,99	153,16	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371

Завтрак	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,08	19,55	81	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	151	0,69	0,69	16,55	79,4	
Итого за завтрак		634	17,01	15,71	79,89	534,06	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	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
	Фрикадельки из индейки с соусом кр осн (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод.,соус красн.осн.) 70/30	100	11,07	11,65	8,33	182	978
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоки свежие	163	0,65	0,65	15,97	76,61	-
Итого за обед:		923	26,93	25,12	106,49	745,61	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	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
	Фрикадельки из индейки с соусом кр осн (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод.,соус красн.осн.) 90/30	120	13,76	14,3	10,1	224	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,71	39,2	225	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоки свежие	187	0,74	0,74	18,32	87,89	-
Итого за обед:		1002	30,38	28,61	115,13	846,89	

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	-
Итого за полдник:		275	10,63	15,03	51,73	386	-
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		1801	53,94	54,95	234,01	1639,27	-
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		1911	58,02	59,35	246,75	1766,95	-
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко сгущ, изюм, соль йод., масло слив.)	160	6,46	14,13	45,25	334	1047
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Яблоки свежие	156	0,7	0,7	17,15	82,3	-
Итого за завтрак:		578	15,89	18,55	89,25	610	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко сгущ, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,45	15,87	38,37	326	527
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Яблоки свежие	153	0,68	0,68	16,75	80,4	-
Итого за завтрак:		594	16,86	20,27	81,97	600,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	893

Обед	Котлета Домашняя с соусом красн. основ. (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., соус кр осн.) 60/30	90	8,2	13,2	8,02	194	246
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	170	4,32	4,07	29,55	172	585
	Компот из кураги с вит С (курага, сухар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	1,04	0,056	20,2	77,9	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	85	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		844	25,08	23,996	105,22	742	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	893
	Котлета Домашняя с соусом (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., соус кр осн.) 75/30	105	12,2	19,2	11,1	267	246
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206,4	585
	Компот из кураги с вит С (курага, сухар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	1,04	0,056	20,2	77,9	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72,5	-
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-	
Итого за обед:		899	29,39	30,706	100,46	830,8	
Полдник	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4,3	8,6	34,6	234	511
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
Итого за полдник:		279	4,52	8,65	43,82	272	-
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		1701	45,49	51,196	238,29	1624	-
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		1772	50,77	59,626	226,25	1702,9	-
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Биточки рубленые из индейки с соусом красным осн (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод, соус кр осн)	60/30	10,78	12,93	14,45	175,09	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,14	15,48	64	667а
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	150	0,65	0,65	15,97	76,61	-
Итого за завтрак:		633	21,89	19,27	94,55	602,8	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рубленые из индейки с соусом красным осн (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод, соус кр осн)	60/30	10,78	12,93	14,45	175,09	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,4	43,09	269	632
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,14	15,48	64	667а
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	162	0,73	0,73	17,83	85,5	-
Итого за завтрак:		677	23,61	20,45	103,6	656,09	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Домашний с фаршем, (говядина, капуста свеж,картофель, морковвь, лук репч.,	15/250	6,4	8,43	14,37	159	149
	Биточки рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, сухари, масло растит., соль, мука, масло слив.) 60/30	90	9,84	11,41	14,45	157,62	626
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	203	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	-
Итого за обед:		920	24,59	25,91	117,35	744,92	-

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Домашний с фаршем, (говядина, капуста свеж,картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,4	8,43	14,37	159	149
	Биточки рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, сухари, масло растит., соль, мука, масло слив.) 90/30	120	14,36	15,26	18,73	227,33	626
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	185	0,75	0,75	18,13	86,95	-
Итого за обед:		1027	30,16	30,84	128,01	899,08	-
Полдник	Булочка Жаворонок (тесто сдобн., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжпрес., яйцо)	75	5,9	4,4	38,6	218	347
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:		275	11,7	10,8	48	338	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		1828	58,18	30,07	259,9	1685,72	-
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1979	65,47	62,09	279,61	1893,17	-
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко сгущенное, соль йод., масло слив.)	200/5	5,74	6,45	40,17	241	1053
	Бутерброд горячий с сыром колбасой (сыр, колбаса вар, масло сл, хлеб пш)	15/15/30	7,69	11,68	15,59	201,2	788
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за завтрак:		565	15,66	19,58	75,43	531,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко сгущенное, соль йод., масло слив.)	200/10	5,78	9,64	40,23	270,88	1053
	Бутерброд горячий с сыром колбасой (сыр, колбаса вар, масло сл, хлеб пш)	15/15/43	8,66	11,81	22,22	233,7	788
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за завтрак:		583	16,67	22,9	82,12	593,58	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)	10/250	5,03	5,01	15,31	136	581/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 60/30	90	8,338	14,01	7,772	201	1025
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,138	15,48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,02	0,27	13,7	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	170	0,68	0,68	16,66	79,9	-
Итого за обед:		915	23,73	24,368	113,502	769,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)	10/250	5,03	5,01	15,31	136	581/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	11,03	18,31	9,77	248,06	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,71	39,2	225	307

	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,138	15,48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	189	0,76	0,76	18,52	88,83	-
Итого за обед:		989	84,432	29,588	125,46	875,89	
Полдник	Булочка Изюминка (мука пшенич, сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи прес., изюм)	75	5,6	5,04	42,75	239	346
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за полдник:		275	7,15	6,49	44,92	268	-
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		1755	46,54	50,438	233,852	1569,1	-
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1847	108,252	58,978	252,5	1737,47	-
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			16,76875	17,4975	74,395	536,19375	-
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			24,766875	27,385375	103,649	755,24	-
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,38125	9,8925	50,955	327,25	-
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			18,10875	19,09375	82,99	580,475	-
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			36,0365	31,83175	111,555	848,0575	-
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,38125	9,8925	50,955	327,25	-

