



05 сентября 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 1							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5.08	4.6	0.28	62.84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/10	7.21	8.07	30.87	224.89	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1.37	2.98	0.88	35.82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1.82	1.67	13.22	75.19	986
	Хлеб ржаной	42	2.7	1	33.26	82.1	-
	Фруктовый десерт	1/100	0.6	0.2	19	80.2	
Итого за завтрак:		577	18.78	18.52	97.51	561.04	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5.08	4.6	0.28	62.84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	7.97	8.91	34.11	248.56	898a
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1.37	2.98	0.88	35.82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1.82	1.67	13.22	75.19	986
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-

	Фруктовый десерт	1/100	0.6	0.2	19	80.2	
Итого за завтрак:		611	18.16	18.6	75.41	541.73	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0.66	0.12	2.28	12.84	982
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/250	6.84	6.03	12.75	132.63	694/1058
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/20	100	13.61	13.28	13.1	226.36	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6.2	4.74	37.98	219.36	632
	Хлеб ржаной	19	1.25	0.22	7.52	37.16	-
	Чай черный	200	0.19	0.04	0.03	1.33	1009
Итого за обед:		825	28.75	24.43	73.66	629.68	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1.1	0.2	3.8	21.4	982
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/250	6.84	6.03	12.75	132.63	694/1058
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	14.97	14.61	14.41	249	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	190	7.43	5.69	45.58	277.85	632
	Хлеб ржаной	34	2.24	0.4	13.46	66.5	-
	Чай черный	200	0.19	0.04	0.03	1.33	1009
	Чай с молоком	50/150	1.36	1.41	2.14	26.69	603
Итого за обед:		1115	34.13	28.38	92.17	775.4	-
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	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст.)	80/5	15.87	4.36	8.13	136.12	982
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3.3	4.44	21.44	141.86	18

	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0.57	0	19.55	80.48	309
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	-
Итого за завтрак:		490	22.38	9.28	64.96	436.7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст.,)	80/7	19.84	5.45	8.42	140.9	982
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3.92	5.67	25.46	168.46	18
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0.57	0	19.55	80.48	309
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	19.8	97.8	-
Итого за завтрак:		520	27.63	11.72	73.23	487.64	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0.48	0.06	1.5	8.46	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	5.04	4.63	17.7	132.64	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 40/50	90	10.53	11.22	3.23	156.09	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	200	7.22	5.42	42.4	247.26	307
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, лимон .кислота, витамин)	200	0.15	0.2	10.1	20.29	692 а
	Хлеб пшеничный йодированный	10	0.75	0.1	5.1	24.3	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	58.68	-
Итого за обед:		842	26.15	21.99	91.91	647.72	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	110	0.88	0.11	2.75	15.51	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	5.04	4.63	17.7	132.64	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука,соль йод.) 45/60	105	12.29	13.1	3.77	182.1	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	230	8.3	6.23	48.76	284.34	307

	Компот из свежих груш с витамином С (груши, лимон, кислота, витамин)	200	0.15	0.2	10.1	20.29	692 а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	72.9	-
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	-
Итого за обед:		945	31.55	25.05	114.22	786.02	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		1633	48.53	31.27	156.87	1084.42	-
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1465	59.18	36.77	187.45	1273.66	-
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупка кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/10	7.3	6.16	48.18	277.44	623а
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	140	24.41	9.16	28.12	257.3	342
	Чай черный	200	0.19	0.04	0.03	1.33	1009
	Хлеб ржаной	36	2.37	0.43	14.16	70.4	-
Итого за завтрак:		530	34.27	15.79	90.49	606.47	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупка кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	220/10	6.51	5.49	42.92	247.09	623а
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	150	25.28	9.49	29.12	287	342
	Чай черный	200	0.19	0.04	0.03	1.33	1009
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.03	9.9	48.9	-
Итого за завтрак:		565	33.63	15.05	81.97	584.32	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0.66	0.12	2.28	12.84	982
	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4.49	6.82	8.3	112.54	197/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	50/150	20.46	17.28	39.51	395.4	1041
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19.4	77.6	1014

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	72.9	-
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	-
Итого за обед:		590	30.5	25	100.63	749.52	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1.1	0.2	3.8	21.4	982
	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4.49	6.82	8.3	112.54	197/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/160	22.51	19.01	43.46	434.94	1041
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19.4	77.6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2.03	0.27	13.77	65.61	-
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	-
Итого за обед:		850	32.77	26.78	104.57	790.33	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		1120	64.77	40.79	191.12	1355.99	-
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1415	66.4	41.83	186.54	1374.65	-
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0.48	0.06	1.5	8.46	982
	Котлета домашняя с маслом слив. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив)	90/10	12.52	20.51	11.16	291.77	246a/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	150	5.42	4.07	31.8	185.45	307
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон .кислота, витамин)	200	0.11	0.08	12.3	20.29	904
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-
Итого за завтрак:		545	19.85	24.96	64.68	545.09	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0.8	0.1	2.5	14.1	982

Завтрак	Котлета домашняя с маслом слив. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив)	90/8	12.52	20.51	11.16	279.31	246a/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	180	6.5	4.88	38.16	222.53	307
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон .кислота, витамин)	200	0.11	0.08	12.3	20.29	904
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-
Итого за завтрак:		615	21.25	25.81	72.04	575.35	
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.)	10/250	4.69	6.82	12.78	131.26	165/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус)	90/20	14.27	12.26	10.01	207.46	251a
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2.87	3.89	22.31	135.65	604
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0.57	0	19.55	80.48	611a
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	-
	Груша св	150	0.6	0.45	15.45	68.25	
Итого за обед:		890	25.64	23.9	95.94	701.34	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4.69	6.82	12.78	131.26	165/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус)	90/30	14.27	12.26	10.01	207.46	251a
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	200	3.82	5.18	29.74	180.86	251
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0.57	0	19.55	80.48	611a
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	-
	Груша св	220	0.9	0.8	22.6	100.1	

Итого за обед:		966	26.89	25.54	110.52	778.4	
Итого за полдник:		275	5.85	13.03	67.7	412	-
Возрастная категория: 7-11 лет		1710	51.34	61.89	228.32	1658.43	-
Возрастная категория: 12 лет и старше		1856	53.99	64.38	250.26	1765.75	-
Неделя1							
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0.48	0.06	1.5	8.46	982
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб ржан)	23/45	6.28	4.47	21.04	184.83	868
	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.)	80/10	12.66	7.81	6.16	145.57	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3.6	4.78	36.44	203.23	552
	Чай черный	200	0.19	0.04	0.03	1.33	1009
Итого за завтрак:		515	22.73	17.1	63.67	543.42	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0.8	0.1	2.5	14.1	982
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, ржаной)	23/47	6.28	4.47	21.04	188.3	868
	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.)	90/10	14.07	8.68	6.84	161.75	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4.33	5.74	43.73	243.88	552
	Чай черный	200	0.19	0.04	0.03	1.33	1009
Итого за завтрак:		555	24.87	18.93	71.64	595.26	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0.66	0.12	2.28	12.84	982
	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	5/200	5.69	8.52	13.92	155.17	157
	Биштекс рубленый в панировке с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.) 70/20	90	14.02	18.74	5.58	247.07	215a/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4.28	3.83	29.57	169.79	585

	Чай черный	200	0.19	0.04	0.03	1.33	1009
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-
Итого за обед:		923	26.16	31.49	59.3	625.32	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1.1	0.2	3.8	21.4	982
	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/250	7.21	10.81	17.66	196.8	157
	Биштекс рубленый в панировке с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.) 70/20	90	14.02	18.74	5.58	247.07	215a/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5.13	4.59	35.48	203.74	585
	Чай черный	200	0.19	0.04	0.03	1.33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	72.9	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-
Итого за обед:		880	31.22	34.92	85.77	782.36	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		1438	48.89	48.59	122.97	1168.74	-
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		1435	56.09	53.85	157.41	1377.62	-
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	150/10	5.26	6.64	27.41	190.48	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб ржан.)	10/14/1940	8.25	14.04	15.34	220.71	1017
	Чай с молоком	50/150	1.36	1.41	2.14	26.69	603
	Фруктовый десерт	1/100	0.6	0.2	19	80.2	
Итого за завтрак:		524	15.47	22.29	63.89	518.08	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	180/10	6.24	7.89	32.55	226.19	516
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб ржан.)	10/18/1940	8.77	14.91	16.3	234.51	1017

	Чай с молоком	50/150	1.36	1.41	2.14	26.69	603
	Фруктовый десерт	1/100	0.6	0.2	19	80.2	
Итого за завтрак:		558	16.97	24.41	69.99	567.59	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0.48	0.06	1.5	8.46	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200	2.55	5.42	8.1	91.42	1005
	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	13.36	21.62	13.62	302.5	1055
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	4.63	4.22	35.56	198.74	310
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон .кислота, витамин)	200	0.11	0.08	12.3	20.29	904
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-
Итого за обед:		795	22.45	31.64	79	660.53	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0.8	0.1	2.5	14.1	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/250	3.2	6.81	10.18	114.81	1005
	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	13.36	21.62	13.62	302.5	1055
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	5.56	5.06	42.67	238.49	310
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон .кислота, витамин)	200	0.11	0.08	12.3	20.29	904
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	58.68	-
Итого за обед:		925	25.01	34.03	93.15	748.87	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		1483	41.98	58.44	163.14	1316.46	-
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/5	11.38	13.5	6.95	194.82	252
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3.09	4.47	20.1	132.99	371
	Кисель с витаминами Витошка (вода, кисель Витошка)	200	0	0	21.39	85.56	902
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	-
	Яблоко	115	0.46	0.46	11.27	51.06	-
Итого за завтрак:		591	17.57	18.91	75.55	542.67	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/5	11.38	13.5	6.95	194.82	252
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3.71	5.36	24.12	159.59	371
	Кисель с витаминами Витошка (вода, кисель Витошка)	200	0	0	21.39	85.56	902
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	-
	Яблоко	128	0.51	0.51	12.54	56.83	-
Итого за завтрак:		628	18.24	19.85	80.84	575.04	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0.66	0.12	2.28	12.84	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	3.54	5.38	6.54	88.73	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус)	75/25	13.22	11.2	6.72	180.57	224/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4.34	14.12	29.15	260.96	309
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, витамин С.)	200	0.57	0	19.55	80.48	611a
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-
Итого за обед:		775	23.65	31.06	72.16	662.7	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1.1	0.2	3.8	21.4	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4.49	6.82	8.3	112.54	197/998

Обед	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус)	75/50	16.52	14	8.4	225.71	224/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5.2	16.94	34.97	313.15	309
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, витамин С.)	200	0.57	0	19.55	80.48	611a
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	58.68	-
Итого за обед:		910	29.86	38.32	86.9	811.96	-
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		1366	41.22	49.97	147.71	1205.37	-
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1538	48.1	58.17	167.74	1387	-
День 8							
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)	100/20	20.92	7.85	24.1	250.76	342
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3.08	0.41	20.91	99.63	-
	Чай черный	200	0.19	0.04	0.03	1.33	1009
	Банан	202	1.91	0.64	26.72	120.26	-
Итого за завтрак:		563	26.1	8.94	71.76	471.98	
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)	105/30	23.54	8.84	27.11	282.11	342
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.75	0.5	25.5	121.5	-
	Чай черный	200	0.19	0.04	0.03	1.33	1009
	Банан	190	1.8	0.6	25.14	113.12	-
Итого за завтрак:		575	29.28	9.98	77.78	518.06	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	5/200	4.07	7.47	12.11	131.96	17
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной)	75/25	11.35	18.32	8.02	242.32	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5.42	4.07	31.8	185.45	307
	Чай с молоком	50/150	1.36	1.41	2.14	26.69	603

	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-
	Мандарин	130	1.04	0.26	9.75	45.5	-
Итого за обед:		836	24.56	31.77	71.74	671.04	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	10/250	5.16	9.47	15.36	167.36	17
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной)	75/25	11.35	18.32	8.02	242.32	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6.5	4.88	38.16	222.53	307
	Чай с молоком	50/150	1.36	1.41	2.14	26.69	603
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	58.68	-
	Мандарин	140	1.12	0.28	10.5	49	-
Итого за обед:		955	27.47	34.72	86.06	766.58	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		1399	50.66	40.71	143.5	1143.02	-
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1530	56.75	44.7	163.84	1284.64	-
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета мясо - картофельная по- хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич. соль йодир., масло раст, соус красный осн.)	75/30	12.93	17.37	8.98	243.97	223a
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4.28	3.83	29.57	169.79	585
	Чай с молоком	50/150	1.36	1.41	2.14	26.69	603
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-
	Мандарин	136	1.09	0.27	10.2	47.6	-
Итого за завтрак:		618	20.98	23.12	58.81	527.17	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета мясо- картофельная по- хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич. соль йодир., масло раст, соус красный осн.)	75/30	12.93	17.37	8.98	243.97	223a
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5.13	4.59	35.48	203.74	585
	Чай с молоком	50/150	1.36	1.41	2.14	26.69	603
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-

	Мандарин	140	1.12	0.28	10.5	49	-	
Итого за завтрак:		655	21.86	23.89	65.02	562.52		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	5/200	3.89	5.52	12.69	116.03	167/998	
	Вит. пш. ржаной по домашнему с соусом (шпинат, крупа рис, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной)	75/25	100	11.11	5.78	8.85	131.86	272/979
	Пюре овощное (картофель, морковь,молоко, масло слив, соль йод.)	150	2.98	5.87	18.63	139.27	867a	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, , лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0.1	0.43	21.06	76.2	435	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-	
	Яблоко	136	0.54	0.54	13.33	60.38	-	
Итого за обед:		955	19.94	18.38	82.48	562.86		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	4.94	7	16.1	147.16	167/998	
	Вит. пш. ржаной по домашнему с соусом (шпинат, крупа рис, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной)	75/30	105	11.67	6.07	9.29	138.45	272/979
	Пюре овощное (картофель, морковь,молоко, масло слив, соль йод.)	180	3.97	7.83	24.84	185.69	867a	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0.1	0.43	21.06	76.2	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3.38	0.45	22.95	109.35	-	
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	48.9	-	
Яблоко	130	0.52	0.52	12.74	57.72	-		
Итого за обед:		940	26.23	22.6	116.88	763.47		
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		156	1.86	0.78	21.25	1090.03	-	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		960	27.55	22.84	124.8	1325.99	-	
День 10								
Возрастная категория: 7-11 лет								
	Закуска порционная (помидоры свежие)	40	0.44	0.08	1.52	8.56	982	

Завтрак	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод)	80/7	16.51	6.11	11.94	168.81	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5.42	4.07	31.8	185.45	307
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2.18	0.29	14.79	70.47	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1.4	0.4	22.8	100.4	-
Итого за завтрак:		506	25.95	10.95	82.85	533.69	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	40	0.44	0.08	1.52	8.56	982
	филе, хлеб, сухари, соль йод)	80/10	17.08	6.32	12.36	174.63	973
	сл., соль йодир.)	180	6.5	4.88	38.16	222.53	307
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2.33	0.31	15.81	75.33	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1.4	0.4	22.8	100.4	-
Итого за завтрак:		541	27.75	11.99	90.65	581.45	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0.48	0.06	1.5	8.46	982
	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	5/250	7.07	10.6	17.32	193.01	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/50	90	13.66	19.44	4.99	249.55	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3.39	4.11	20.67	133.23	676
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19.4	77.6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	72.9	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-
Итого за обед:		805	28.17	34.75	87.1	773.87	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0.8	0.1	2.5	14.1	982
	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	5/250	7.07	10.6	17.32	193.01	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 45/55	100	15.18	21.6	5.54	277.28	551

Обед	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4.07	4.93	24.8	159.88	676
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19.4	77.6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	72.9	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-
Итого за обед:	853	30.69	37.77	92.78	833.89		
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет	1311	54.12	45.7	169.95	1307.56		-
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше	1394	58.44	49.76	183.43	1415.34		-
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		22.408	16.986	73.417	528.631		-
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		25.597	27.441	81.392	668.458		-
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		23.964	18.023	75.857	558.896		-
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		29.582	30.811	98.302	783.728		-



|

|

Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категор



ия: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше



Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше



Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше



	Возрастная категория: 12 лет и старше	Возрастная категор
--	--	---------------------------



ия: 12 лет и старше	Возрастная категория: 12 лет и старше	
---------------------	---------------------------------------	--



Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше



Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше



	Возрастная категория: 12 лет и старше	Возрастная категор
--	--	---------------------------



ия: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше



Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше



Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше



	Возрастная категория: 12 лет и старше	Возрастная категор
--	--	---------------------------



ия: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше



Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше



Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше



	Возрастная категория: 12 лет и старше
--	--