



"19" 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 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, соль йод., масло слив.)	150/5	6,06	5,84	20,03	159,16	515а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	15/31	5,26	3,74	17,6	125,04	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан свежий	230	2,07	0,69	28,98	130,41	
Итого за завтрак:		671	19,83	16,28	69,03	504,14	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, соль йод., масло слив.)	180/5	7,23	6,97	35,73	214,64	515а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	20/34	6,17	4,39	20,66	146,79	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан свежий	225	2,03	0,68	28,35	127,58	
Итого за завтрак:		704	21,87	18,05	87,16	578,54	-

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	10/200	3,55	5,41	10,02	102,97	694/998
	Фрикадельки из индейки с соусом крас. осн (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст...)	80	15,98	2,48	8,78	109,63	978/370
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Кисель «Витошка» (кисель из концентрата, вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		949	28,18	13,94	123,54	720,66	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	4,49	6,83	12,64	129,94	694/998
	Фрикадельки из индейки с соусом крас. осн (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст...)	80	15,98	2,48	8,78	109,63	978/370
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	4,09	5,42	41,3	230,33	552
	Кисель «Витошка» (кисель из концентрата, вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,87	58,67	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-	
Итого за обед:		1059	29,92	15,75	130,48	771,59	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			48,01	30,22	192,57	1224,8	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,79	33,8	217,64	1350,13	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	90/5	14,2	14,23	9,4	222,47	251a

	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		534	21,08	19,51	65,28	521,04	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.)	90/5	14,2	14,23	9,4	222,47	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,87	58,67	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак		575	21,85	20,42	69,94	551	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль конц., морковь, лук репч., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	10/200	4,43	4,7	10,38	101,56	144/998
	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.)	90/10	13,18	21,59	11,75	294,01	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
Итого за обед:		771	28,6	32,46	80,83	729,79	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль конц., морковь, лук репч., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	15/250	5,6	5,93	13,1	128,16	144/998
	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.)	90/10	13,18	21,59	11,75	294,01	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307

	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,87	58,67	-
Итого за обед:		795	31,22	34,57	91,02	800,06	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			49,68	51,97	146,11	1250,83	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,07	54,99	160,96	1351,06	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	22/42	7,31	5,2	24,48	173,97	868
	Пудинг из творога (запеченный) (творог 5% крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%,)	120	15,2	11,56	32,4	282,23	183
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Итого за завтрак:		534	24,47	18,77	73,72	549,49	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/30	5,71	4,06	19,13	135,91	868
	Пудинг из творога (запеченный) (творог 5% крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%,)	130	16,8	12,24	33,01	305,74	183
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Итого за завтрак:		530	24,47	18,31	68,98	534,94	
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.)	10/250	4,94	7	16,1	147,16	167/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 45/45	90	15,44	3,51	2,92	105,03	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Чай черный (чай)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-

	Яблоко свежее	122	0,49	0,49	11,96	54,17	
Итого за обед:		873	30,9	16,33	92,61	641,03	
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
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 55/55	110	18,88	4,29	3,56	128,37	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	263,23	632
	Чай черный (чай)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,62	61,72	
Итого за обед:		960	39,35	19,05	108,59	757,69	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			55,37	35,1	166,33	1190,52	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,82	37,36	177,57	1292,63	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незнайка с маслом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло поде. соль йдир.) 80/5	85	12,5	18,15	13,7	248,1	225a
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,13	0,15	7,65	36,45	-
Итого за завтрак:		450	23,03	29,48	67,19	607,78	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незнайка с маслом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло поде. соль йдир.) 80/5	85	12,5	18,15	13,7	248,1	225a
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997

	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за завтрак:		509	24,91	31,17	83,93	697,4	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с кукурузой (картофель, кукуруза консерв, колбаса вар., морковь, лук репч., соль йод., масло раст., фарш)	250	4,58	9,57	12,39	154,01	156
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/40	80	12,14	17,28	4,43	221,82	551
	Перловка отварная (крупя перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из сухофруктов с вит С без сахара (смесь сухофруктов, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,13	0,15	7,65	36,45	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		775	25,16	31,25	76,99	692,29	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с кукурузой (картофель, кукуруза консерв, колбаса вар., морковь, лук репч., соль йод., масло раст., фарш)	250	4,58	9,57	12,39	154,01	156
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 45/45	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Перловка отварная (крупя перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из сухофруктов с вит С без сахара (смесь сухофруктов, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
Итого за обед:		875	28,68	34,29	90,59	788,18	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			48,19	60,73	144,18	1300,07	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,59	65,46	174,52	1485,58	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	10,7	982
	Котлета мясная (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.)	100	11,56	19,09	15,04	264,98	1055
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	198,56	632
	Кисель «Витошка» (кисель с витаминами и кальцием Витошка, вода)	200	0	0	21,39	75,56	902
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Яблоко свежее	137	0,55	0,55	13,43	50,83	
Итого за завтрак:		687	20,25	24,73	98,06	641,71	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	10,7	982
	Котлета мясная с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.)	100	11,56	19,09	15,04	264,98	1055
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	223,23	632
	Кисель «Витошка» (кисель с витаминами и кальцием Витошка, вода)	200	0	0	21,39	75,56	1014
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	175	0,7	0,7	17,15	77,7	
Итого за завтрак:		755	22,22	25,94	112,94	710,85	
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	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998
	Хлебцы рыбные с маслом (минтай хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод., масло раст. Масло сл.)	80/7	12,24	7,55	5,95	140,72	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Итого за обед:		916	26,29	20,71	111,31	716,24	
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	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998
	Хлебцы рыбные с маслом (минтай хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст.,масло сл.)	90/13	14,49	8,94	7,05	166,6	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,85	0,38	19,38	95	-
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	176	0,7	0,7	17,25	78,14	
Итого за обед:		1019	29,82	23,78	127,17	823,89	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			46,54	45,44	209,37	1357,95	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,04	49,72	240,11	1534,74	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, соль йод., масло слив.)	150/5	5,31	4,48	35,01	197,2	623
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Банан	219	1,97	0,66	27,59	124,17	-
Итого за завтрак:		654	16,82	14,36	77,63	502,61	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, соль йод., масло слив.)	180/5	6,34	5,34	41,79	201,3	623
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603

	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	238	2,14	0,71	29,99	134,95	-
Итого за завтрак:		700	6,37	5,3	43,21	246,06	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по – уральски из свежей капусты с фаршем (фраш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/250	5,78	7,71	7	120,51	154/998
	Котлета мясо- картофельная по- хлыновски (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич. соль йодир., масло раст.)	75	12,68	16,25	7,2	225,77	223
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	121	0,48	0,48	11,86	53,72	-
Итого за обед:		871	33,64	35,47	89,34	812,73	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по – уральски из свежей капусты с фаршем (фраш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/250	5,78	7,71	7	120,51	154/998
	Котлета мясо- картофельная по- хлыновски (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич. соль йодир., масло раст.)	75/10	12,76	21,69	7,34	275,61	223
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	182	0,73	0,73	17,84	80,81	-
Итого за обед:		871	37,27	42,71	116,26	1000,07	

Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		50,46	49,83	166,97	1315,34		
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		43,64	48,01	159,47	1246,13		
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст.) 90	90	12,25	19,82	12,49	268,2	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	123,23	676
	Компот из изюма с витамином С без сахара(изюм,лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша	147	0,59	0,44	15,14	66,89	-
Итого за завтрак:		506	18,21	25,05	78,55	576,37	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст.) 90	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Компот из изюма с витамином С без сахара(изюм,лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша	164	0,66	0,49	16,89	74,62	-
Итого за завтрак:		770	20,44	27,77	88,11	667,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук	20/200	4,75	4,16	15,17	117,14	893/998

Обед	Котлеты рыбные с маслом (минтай, сухарь паниров, крупа манная, соль йод.,масло растит.) 90/10	100	12,05	13,38	17,26	237,69	626
	Рис розовый (крупа рисовая, томат, соль йод., масло растит.)	150	3,56	3,99	35,67	192,81	297
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
Итого за обед:		791	25,94	22,31	118,08	776,87	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч.,макаронные изделия, масло подсолн., , соль йод.)	25/250	5,93	5,2	18,96	146,43	893/998
	Котлеты рыбные с маслом (минтай, сухарь паниров, крупа манная, соль йод.,масло растит.) 90/10	100	12,05	13,38	17,26	237,69	626
	Рис розовый (крупа рисовая, томат, соль йод., масло растит.)	180	4,27	4,79	42,8	231,37	297
	сухофруктов, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		902	27,27	24,08	124,06	822,1	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			40,93	53,38	149,15	1240,7	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			47,49	60,18	168,86	1406,92	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Бутерброд с маслом и сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)20/11/32	63	10,97	11,51	6,96	175,31	252

Завтрак	Творожно-банановая запеканка со сгущенным молоком (творог, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир.)	130	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай с черным (чай, вода)	200	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за завтрак:		593	14,72	16,87	40,27	371,82	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)20/10/30	60	8,11	8,77	22,07	199,67	788
	Творожно-банановая запеканка со сгущенным молоком (творог, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир.)	140	22,27	8,21	44,32	340,29	1013
	Чай с черным (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за завтрак:		624	30,57	17,02	66,42	541,29	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., масло слив) 80/10	90	3,63	5,51	6,7	90,9	197/998
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	13,22	11,2	6,72	180,57	224/370
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон)	200	4,34	14,12	29,15	212,3	309
	Хлеб пшеничный йодированный	30	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Яблоко свежее	161	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		866	27,48	31,72	87,21	698	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., масло слив) 80/10	90	17,46	6,65	12,38	179,2	973
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	158	0,63	0,63	15,48	70,15	-
Итого за обед:		1021	34,3	17,02	132,19	874,73	-
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			27,48	31,72	127,48	1069,82	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			34,3	34,04	198,61	1416,02	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рыбные по домашнему с маслом (минтай, крупа рис, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 75/5	80	12,66	6,7	7,21	139,78	1046
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Груша свежая	174	0,7	0,52	17,92	79,17	-
Итого за завтрак:		635	20,28	12,37	95,74	554,81	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Биточки рыбные по домашнему с маслом (минтай, крупа рис, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 75/5	85	13,45	7,12	7,66	148,52	1046
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша свежая	165	0,66	0,5	17	75,08	-
Итого за завтрак:		660	21,68	13,72	102,05	597,68	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/200	8,44	7,28	14,29	156,44	157/998
	Кюфта по-московски с соусом красным (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло слив, соус красный основной) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир пшено отварное вязкая (крупа пшенная, масло сливочное, соль йод.)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	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:		820	30,94	33,56	93,24	798,76	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	90	0,72	0,09	2,25	12,69	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998
	Кюфта по-московски с соусом красным (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло слив, соус красный основной) 75/30	95	12,35	18,46	7,55	245,73	209
	Гарнир пшено отварное вязкая (крупа пшеница, масло сливочное, соль йод.)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	7,52	37,16	-
Итого за обед:		879	31,34	33,56	91,43	793,11	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			23,36	12,78	116,65	654,44	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,02	47,28	193,48	1390,79	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	982
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, Соус кр осн) 75/20	95	12,56	10,64	6,39	171,54	1038
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с черным (чай, вода)	200	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
Итого за завтрак:		651	19,48	15,46	61,49	462,99	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, Соус кр осн) 75/20	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	6,14	4,61	36,04	210,17	307
	Чай с черный (чай, вода)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:		717	22,89	16,76	73,62	536,84	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	10/200	3,98	5,84	10,94	112,24	1000
	Капуста тушеная с сосисками (капуста св., морковь, лук репч., томат, масло раст, мука пшен., сахар, соль йод., сосиски)	80/160	13,82	31,38	17,23	406,61	575
	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		992	21,45	37,92	87,66	777,71	
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	5,02	7,37	13,81	141,64	1000
	Капуста тушеная с сосисками (капуста св., морковь, лук репч., томат, масло раст, мука пшен., сахар, соль йод., сосиски)	90/180	15,55	35,3	19,39	457,43	575
	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-

Итого за обед:	1075	24,6	43,42	95,24	870,08	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		22,77	38,16	95,58	816,83	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		55,94	76,98	186,67	1663,19	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		18,345	17,601	68,669	492,094	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		25,418	24,436	89,451	676,571	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		17,139	16,902	67,11	476,889	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		32,1	27,451	95,295	741,287	

