



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 2							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	90	1.44	0.36	12.87	60.48	984
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/20	110	11.48	18.8	10.23	256.03	246a
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3.84	5.1	38.87	216.78	552
	Чай черный (чай, вода)	200	0.19	0.04	0.03	1.33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2.1	0.28	14.28	68.04	-
Итого за завтрак:		588	19.05	24.58	76.28	602.66	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	100	1.6	0.4	14.3	67.2	984
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/20	110	11.48	18.8	10.23	256.03	246a
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	190	4.57	6.06	46.16	257.43	552

	Чай черный (чай, вода)	200	0.19	0.04	0.03	1.33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1.43	0.19	9.69	46.17	-
Итого за завтрак:		619	19.27	25.49	80.41	628.16	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикаделькой мясной (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	10/200	4.95	8.16	9.78	132.32	694/1067
	Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым(минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль.), 90/20	110	14.1	5.79	9.28	145.67	272a/979
	Перловка отварная (крупа перловая, масло растит, масло слив., соль йодир.)	150	4.28	3.83	29.57	169.79	585
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0.99	0.06	18.36	77.94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2.1	0.28	14.28	68.04	-
	Десерт фруктовый	1/100	0.6	0.2	19	80.2	
Итого за обед:		817	27.02	18.32	100.27	673.96	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикаделькой мясной (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	6.37	10.49	12.57	170.13	694/1067
	Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым(минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль.), 90/20	120	15.38	6.32	10.13	158.91	272a/979
	Перловка отварная (крупа перловая, масло растит, масло слив., соль йодир.)	210	5.99	5.36	41.39	237.7	585
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0.99	0.06	18.36	77.94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3.08	0.41	20.91	99.63	-

	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	-
	Десерт фруктовый	1/100	0.6	0.2	19	80.2	
Итого за обед:		981	35.05	23.32	138.2	902.75	
Полдник	Кокроки с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	75	9.27	11.77	25.11	243.45	103
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0.04	0	9.19	36.92	431
Итого за полдник:		279	9.31	11.77	34.3	280.37	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			55.38	54.67	210.85	1556.99	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			63.63	60.58	252.91	1811.28	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5.08	4.6	0.28	62.84	337
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	150/7	5.16	6.52	26.9	186.9	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский масло сл, хлеб пшен.йод) 15/10/34	2/23/1900	7.61	12.94	14.14	203.47	893
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9.08	36.32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0.6	0.2	19	80.2	
Итого за завтрак:		556	18.45	24.26	69.4	569.73	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5.08	4.6	0.28	62.84	337
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	190/10	6.57	8.3	34.27	238	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский масло сл, хлеб пшен.йод) 15/10/30	55	7.09	12.06	13.19	189.68	893
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9.08	36.32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0.6	0.2	19	80.2	

Итого за завтрак:		595	19.34	25.16	75.82	607.04	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0.77	0.14	2.66	14.98	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	25/200	4.27	6.06	13.93	127.35	167/998
	Гуляш из курицы (грудка куриная, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 60/60	120	14.7	14.35	3.5	201.98	292
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7.43	5.69	45.58	263.23	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С.)	200	0.1	0.43	21.06	88.51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2.1	0.28	14.28	68.04	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	
Итого за обед:		843	30.69	27.19	108.93	803.21	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1.1	0.2	3.8	21.4	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	30/250	5.32	7.54	17.34	158.48	167/9982
	Гуляш из курицы (грудка куриная, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 60/60	120	14.7	14.35	3.5	201.98	292
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8.26	6.32	50.64	292.48	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С.)	200	0.1	0.43	21.06	88.51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2.55	0.34	17.34	82.62	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	58.68	
Итого за обед:		964	34.01	29.54	125.56	904.15	
Полдник	Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подс.)	75	5.53	7.74	48.98	287.7	414
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1.36	1.41	2.14	26.69	603
Итого за полдник:		275	6.89	9.15	51.12	314.39	

Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		56.03	60.6	229.45	1687.33		
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		60.24	63.85	252.5	1825.58		
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Геррин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив, соль, йод.) 80/30	110	12.07	7.03	2.27	120.6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3.09	4.47	20.1	132.99	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19.4	77.6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2.18	0.29	14.79	70.47	-
	Яблоко свежее	133	0.53	0.53	13.03	59.05	-
Итого за завтрак:		622	17.87	12.32	69.59	460.71	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Геррин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив, соль, йод.) 80/30	110	12.07	7.03	2.27	120.6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4.12	5.96	26.8	187.32	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19.4	77.6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2.63	0.35	17.85	85.05	-
	Яблоко свежее	140	0.56	0.56	13.72	62.16	-
Итого за завтрак:		685	19.38	13.9	80.04	532.73	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3.71	5.64	6.86	95.06	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным ОСНОВ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/25	105	13.88	11.76	7.06	189.6	1038

Обед	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	150	3.56	3.99	35.67	196.81	297
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0.21	0.07	13.13	53.99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1.58	0.21	10.71	51.03	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-
	Мандарин	123	0.98	0.25	9.23	45.05	-
Итого за обед:		834	25.24	22.16	90.58	670.66	
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
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/30	105	13.88	11.76	7.06	189.6	1038
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	180	4.27	4.79	42.8	231.37	297
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0.21	0.07	13.13	53.99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2.63	0.35	17.85	85.05	-
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	13.86	68.46	-
	Мандарин	158	1.26	0.32	11.85	55.3	
Итого за обед:		983	29.22	24.79	115.17	800.64	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10.35	8.98	27.67	234	60
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0.04	0	9.19	36.92	431
Итого за полдник:		279	10.37	18.01	56.3	430	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			53.48	52.49	216.47	1561.37	

Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		58.97	56.7	251.51	1763.37	
День 4						
Возрастная категория: 7-11 лет						
	Сыр Российский порциями	20	4.64	5.3	0	982
Завтрак	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/30	105	13.65	20.4	8.35	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	160	3.62	4.38	22.05	676
	Компот из изюма с вит С (изюм,сахар,аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0.1	0.43	21.06	435
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2.33	0.31	14.81	-
Итого за завтрак:		516	19.7	25.52	66.27	616.21
Возрастная категория: 12 лет и старше						
	Сыр Российский порциями	23	5.34	6.79	0	982
Завтрак	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/30	105	13.65	20.4	8.35	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4.52	5.48	27.56	676
	Компот из изюма с вит С (изюм,сахар,аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0.1	0.43	21.06	435
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2.18	0.29	14.79	-
Итого за завтрак		557	20.45	26.6	71.76	680.63
Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	10/200	4.17	7.65	12.41	17
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 45/55	90	13.66	19.44	4.99	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	150	3.93	4.4	21.86	843
	Чай с лимоном. (чай, сахар, лимон)	200/4	0.04	0	9.19	431

	Хлеб пшеничный йодированный	22	1.65	0.22	11.22	53.46	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	50	3.4	12.1	31.49	248.44	328
Итого за обед:		726	26.85	43.81	91.16	866.25	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	5.26	9.66	15.66	170.58	17
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/50	100	15.18	21.6	5.54	277.28	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4.72	5.27	26.23	171.23	843
	Чай с лимоном. (чай, сахар, лимон)	200/4	0.04	0	9.19	36.92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	10.2	48.6	-
	Хлеб ржаной	14	0.92	0.17	5.54	27.38	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	50	3.4	12.1	31.49	248.44	328
Итого за обед:		833	31.02	49	103.85	980.43	
Полдник	Булочка Кроха (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	6.05	5.86	47.03	265.06	60
	Молоко питьевое	200	5.8	6.4	9.4	120	106
Итого за полдник:		275	10.37	18.01	56.3	430	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			56.92	87.34	213.73	1912.46	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			61.84	93.61	231.91	2091.06	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	160	6.26	13.21	33.11	286.65	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн.)	14/30	2.71	6.74	18.08	133.81	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1.82	1.67	13.22	75.19	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6.4	9.4	120	-

Итого за завтрак:		604	16.79	28.02	73.81	615.65	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200	8.07	17.83	42.64	363.31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн.)	Дес-30	2.59	6.43	17.25	137.27	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	1.64	1.5	11.9	67.67	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6.4	9.4	120	-
Итого за завтрак:		622	18.3	32.16	81.19	688.25	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	60	0.96	0.24	8.58	40.32	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/200	4.17	6.12	11.46	117.58	1000/998
	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
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло раст., соль йодир.)	160	5.78	4.34	33.92	197.81	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19.4	77.6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.88	0.25	12.75	60.75	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-
Итого за обед:		805	27.47	32.81	107.65	835.68	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	100	1.6	0.4	14.3	67.2	984

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	5.12	7.51	14.07	144.31	1000/998
	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
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6.5	4.88	38.16	222.53	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19.4	77.6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1.58	0.21	10.71	51.03	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	
Итого за обед:		911	29.48	34.86	118.18	904.29	-
Полдник	Булочка «Неженка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	6.34	6.1	44.18	256.98	324
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1.36	1.41	2.14	26.69	603
Итого за полдник:		275	7.7	7.51	46.32	283.67	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			51.96	68.34	227.78	1735	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			55.48	74.53	245.69	1876.21	
Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсе. соль йдир.) 80/20	100	13.61	13.28	13.1	226.36	225a/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4.28	3.83	29.57	169.79	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9.08	36.32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1.43	0.18	9.69	46.17	-
	Банан	215	1.94	0.65	27.09	121.91	
Итого за завтрак:		685	21.26	17.94	88.53	600.55	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло поде. соль йодир.) 80/30	110	14.97	14.61	14.41	249	225a/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5.13	4.59	35.48	203.74	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9.08	36.32	663
	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:		748	23.74	20.11	99.16	624.01	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками мясными (фрикадельки мясные для супов, картофель, горох, морковь, лук	10/200	7.06	8.31	14.2	159.82	157/1067
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	65/195	24.13	8.66	24.93	274.17	1006
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка.)	200	0	0	21.39	85.56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	10.2	48.6	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-
	Яблоко	153	0.61	0.61	14.99	67.93	
Итого за обед:		843	34.62	18.02	93.63	675.2	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками мясными (фрикадельки мясные для супов, картофель, горох, морковь, лук	10/250	8.74	10.28	17.58	197.87	157/1067
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	75/230	28.3	10.16	29.25	321.62	1006
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка.)	200	0	0	21.39	85.56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2.33	0.31	15.81	75.33	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	58.68	-
	Яблоко	176	0.7	0.7	17.25	78.14	
Итого за обед:		1000	42.05	21.81	113.16	817.2	-
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йодир., ванилин, масло поде.)	75	5.53	7.74	48.98	287.7	414
	Молоко питьевое	200	5.8	6.4	9.4	120	106

Итого за полдник:		275	11.33	14.14	58.38	407.7	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			19.67	20.9	82.58	1008.25	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			30.41	18.98	74.97	1848.91	
день 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшено, молоко, сахар, яблоко, соль йод., масло сл.)	170/10	6.77	17.38	31.08	307.85	172
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1.37	2.98	0.88	35.82	-
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1.51	1.13	12.61	66.65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2.03	0.27	13.77	65.61	-
	Десерт фруктовый	1/100	0.6	0.2	19	80.2	
Итого за завтрак:		524	12.28	21.96	77.34	556.13	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшено, молоко, сахар, яблоко, соль йод., масло сл.)	200/10	7.9	20.28	36.26	359.16	172
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1.37	2.98	0.88	35.82	-
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1.51	1.13	12.61	66.65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2.78	0.37	18.87	89.91	-
	Десерт фруктовый	1/100	0.6	0.2	19	80.2	
Итого за завтрак:		563	14.16	24.96	87.62	631.74	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0.77	0.14	2.66	14.98	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	25/200	4.06	5.9	11.06	113.59	165/998
	Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст., соус) 90/30	120	11.6	17.92	13.92	263.34	1042/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6.2	4.74	37.98	219.36	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0.57	0	19.55	80.48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2.18	0.29	14.79	70.47	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-
Итого за обед:		814	26.7	29.23	107.88	801.34	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1.1	0.2	3.8	21.4	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5.05	7.34	13.76	141.36	165/998
	Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст., соус) 90/30	120	11.6	17.92	13.92	263.34	1042/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7.43	5.69	45.58	263.23	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0.57	0	19.55	80.48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	72.9	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	58.68	-
Итого за обед:		910	29.98	31.81	123.79	901.39	
Полдник	Булочка «Неженка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл., молоко сгущ.)	75	6.34	6.1	44.18	256.98	324

	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9.08	36.32	663
Итого за полдник:		275	6.34	6.1	53.26	293.3	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			58.36	60.02	212.47	1607.17	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			63.34	66.96	229.82	1773.45	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус) 90/20	110	14.27	12.26	10.01	207.46	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3.09	4.47	20.1	132.99	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0.99	0.06	18.36	77.94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1.73	0.23	11.73	55.89	-
	Коржик Молочный (конд цех)	75	5.79	8.53	53.36	113.37	193
Итого за завтрак:		568	25.87	25.55	113.56	587.65	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус) 90/30	120	15.57	13.37	10.92	226.32	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3.71	5.36	24.12	159.59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0.99	0.06	18.36	77.94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1.8	0.24	12.24	58.32	-
	Коржик Молочный (конд цех)	75	5.79	8.53	53.36	113.37	193
Итого за завтрак:		649	27.86	27.56	119	635.54	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/200	4.09	5.79	13.31	121.69	167/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат.паста, мука пшен., соль йодир.) 45/70	115	13.66	15.98	5.23	219.41	675

Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	160	5.78	4.34	33.92	197.81	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0.21	0.07	13.13	53.99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2.18	0.29	14.79	70.47	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-
	Мандарин	150	1.2	0.3	11.25	52.5	
Итого за обед:		889	28.44	27.01	99.55	754.99	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы)	20/250	5.13	7.27	16.72	152.83	167/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста, мука пшенич., соль йодир.) 45/70	120	14.26	16.68	5.46	228.95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7.22	5.42	42.4	247.26	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0.21	0.07	13.13	53.99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	72.9	-
	Хлеб ржаной	23	1.52	0.28	9.11	44.99	-
	Мандарин	158	1.26	0.32	11.85	55.3	
Итого за обед:		1003	31.85	30.34	113.97	856.22	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8.64	11.8	28.19	253.52	328
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0.04	0	9.19	36.92	663
Итого за полдник:		279	9.04	8.035	51.56	290.44	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			32.49	37.76	161.24	914.71	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			27.9	27.56	9.19	635.54	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Биточки рубленные из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18.28	4.74	14.09	172.16	973/370
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3.39	4.11	20.67	133.23	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19.4	77.6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2.33	0.31	15.81	75.33	-
	Груша свежая	159	0.64	0.48	16.38	72.35	
Итого за завтрак:		650	24.64	9.64	86.35	530.67	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рубленные из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18.28	4.74	14.09	172.16	973/370
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4.52	5.48	27.56	177.64	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19.4	77.6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2.33	0.31	15.81	75.33	-
	Груша свежая	177	0.71	0.53	18.23	80.54	
Итого за завтрак:		719	25.84	11.06	95.09	583.27	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0.56	0.07	1.75	9.87	982
	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	20/200	6.01	6.45	8.39	115.7	127/998
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/30	120	12.52	20.51	11.16	279.31	246a
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	160	4.34	14.12	29.15	260.96	309
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0.1	0.43	21.06	88.51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1.8	0.24	12.24	58.32	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-
Итого за обед:		804	26.65	42.06	91.67	851.79	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0.8	0.1	2.5	14.1	982
	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	25/250	7.52	8.07	10.49	144.63	127/998
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль, йод, масло раст., масло слив.) 90/30	120	12.52	20.51	11.16	279.31	246a
	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	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0.1	0.43	21.06	88.51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1.65	0.22	11.22	53.46	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-
Итого за обед:		917	29.11	46.51	99.32	932.28	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	75	5.8	17.5	41.74	347.66	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1.36	1.41	2.14	26.69	603
Итого за полдник:		275	5.88	17.44	56.62	374.35	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			58.96	54.09	242.52	944.14	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			39.56	35.115	194.53	996.74	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5.08	4.6	0.28	62.84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод.)	170/6	6.68	7.47	28.59	201.32	898a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	25/35	6.86	4.88	22.95	153.1	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1.82	1.67	13.22	75.19	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6.4	9.4	120	-
Итого за завтрак:		676	26.44	25.02	74.44	612.45	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5.08	4.6	0.28	62.84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод.)	200/10	7.97	8.91	34.11	248.56	898a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	25/40	7.54	5.36	25.25	176.69	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1.82	1.67	13.22	75.19	986

	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6.4	9.4	120	-
Итого за завтрак:		715	28.41	26.94	82.26	683.28	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/200	3.64	5.54	10.26	105.42	694/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 80/10	90	12.44	7.03	7.22	141.94	651
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	150	3.42	14.09	31.13	264.95	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1.36	1.41	2.14	26.69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	72.9	-
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-
	Мандарин	143	1.15	0.29	10.8	50.4	
Итого за обед:		848	25.58	28.9	84.77	701.42	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/250	4.57	6.95	12.88	132.39	694/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 90/10	100	13.83	7.81	8.03	157.71	651
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	180	4.1	16.9	37.35	317.93	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1.36	1.41	2.14	26.69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.88	0.25	12.75	60.75	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	48.9	-
	Мандарин	150	1.2	0.3	11.25	52.5	
Итого за обед:		949	28.59	33.92	94.3	796.87	
Полдник	Булочка Настёна (мука пшен., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подс.)	75	5.12	5.58	41.39	236.26	338
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1.36	1.41	2.14	26.69	603
Итого за полдник:		275	5.5	73.08	61.9	337.3	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			57.52	127	221.11	1651.17	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			63.2	153.51	255.52	2066.45	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			12.969	13.372	53.56	369.109	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			14.015	14.839	52.169	398.252	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			6.098	15.063	38.535	252.069	

Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	13.336	14.48	54.68	399.72	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	14.138	17.7275	57.385	443.213	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше	7.9653	11.058	47.051	321.743	