



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

| Прием пищи                            | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
|                                       |   |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |             |
| <b>Неделя 2 (2 смена)</b>             |   |            |                  |              |               |                            |             |
| <b>День 1</b>                         |   |            |                  |              |               |                            |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b> |   |            |                  |              |               |                            |             |
| <b>Обед</b>                           | Суп-лапша домашняя с фрикаделькой мясной ( лапша домашняя ролтон, 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                       |             |
| <b>Итого за обед:</b>                 |   | <b>817</b> | <b>27.02</b>     | <b>18.32</b> | <b>100.27</b> | <b>673.96</b>              |             |
| <b>Полдник</b>                        | Кокроки с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)                       | 60         | 7.42             | 9.42         | 20.09         | 194.76                     | 103         |
|                                       | Чай черный  | 200        | 0.19             | 0.04         | 0.03          | 1.33                       | 1009        |
|                                       | Десерт фруктовый  | 100        | 0.6              | 0.2          | 19            | 80.2                       |             |

|   |  |             |              |              |               |                |          |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>360</b>  | <b>8.21</b>  | <b>9.66</b>  | <b>39.12</b>  | <b>276.29</b>  |          |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |              |               |                |          |
| <b>Обед</b>   | 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           |          |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>981</b>  | <b>35.05</b> | <b>23.32</b> | <b>138.2</b>  | <b>902.75</b>  |          |
| <b>Полдник</b>  | 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 черный   | 200         | 0.19         | 0.04         | 0.03          | 1.33           | 1009     |
|   | Десерт фруктовый   | 100         | 0.6          | 0.2          | 19            | 80.2           |          |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>375</b>  | <b>10.06</b> | <b>12.01</b> | <b>44.14</b>  | <b>324.98</b>  |          |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>1177</b> | <b>35.23</b> | <b>27.98</b> | <b>139.39</b> | <b>950.25</b>  |          |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>1356</b> | <b>45.11</b> | <b>35.33</b> | <b>182.34</b> | <b>1227.73</b> |          |
| <b>День 2</b>   |  |             |              |              |               |                |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |          |
| <b>Обед</b>   | 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          | -        |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>843</b>  | <b>30.69</b> | <b>27.19</b> | <b>108.93</b> | <b>803.21</b>  |          |
| <b>Полдник</b>  | Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подс.) 2/65  | 130         | 9.59         | 13.42        | 84.9          | 498.68         | 414      |
|   | Молоко питьевое в потребительской упаковке  | 1/200       | 6            | 6.4          | 9.4           | 120            | -        |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>279</b>  | <b>15.59</b> | <b>19.82</b> | <b>94.3</b>   | <b>618.68</b>  |          |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |             |              |              |               |                |          |
| <b>Обед</b>   | 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          |          |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>964</b>  | <b>34.01</b> | <b>29.54</b> | <b>125.56</b> | <b>904.15</b>  |          |
| <b>Полдник</b>  | Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подс.) 2/75  | 150         | 11.06        | 15.48        | 97.96         | 575.4          | 414      |
|   | Молоко питьевое в потребительской упаковке  | 1/200       | 6            | 6.4          | 9.4           | 120            | -        |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>275</b>  | <b>17.06</b> | <b>21.88</b> | <b>107.36</b> | <b>695.4</b>   |          |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   | <b>1122</b> | <b>46.28</b> | <b>47.01</b> | <b>203.23</b> | <b>1421.89</b> |          |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   | <b>1239</b> | <b>51.07</b> | <b>51.42</b> | <b>232.92</b> | <b>1599.55</b> |          |
| <b>День 3</b>   |   |             |              |              |               |                |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |             |              |              |               |                |          |
|   | 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  |

|  |   |            |              |              |               |               |         |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| <b>Обед</b>                                  | Фрикадельки Удинские с соусом красным<br>ОСНОВ (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/25                        | 105        | 13.88        | 11.76        | 7.06          | 189.6         | 1038    |
|  | 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         | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | <b>834</b> | <b>25.24</b> | <b>22.16</b> | <b>90.58</b>  | <b>670.66</b> |         |
| <b>Полдник</b>                               | Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)                                  | 100        | 9.27         | 11.77        | 25.11         | 243.45        | 103     |
|  | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)   | 200/4      | 0.19         | 0.04         | 0.03          | 1.33          | 1009    |
|  | Мандарин  | 115        | 0.6          | 0.2          | 19            | 80.2          |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                     |   | <b>419</b> | <b>10.06</b> | <b>12.01</b> | <b>44.14</b>  | <b>324.98</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Обед</b>                                  | 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<br>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          |         |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | <b>983</b> | <b>29.22</b> | <b>24.79</b> | <b>115.17</b> | <b>800.64</b> |         |
|  |   |            |              |              |               |               |         |

|   |  |             |              |              |               |               |     |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Полдник   | Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)           | 100         | 13.8         | 12.6         | 36.89         | 312.21        | 60  |
|   | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)  | 200/4       | 0.04         | 0            | 9.19          | 36.92         | -   |
|   | Мандарин   | 152         | 1.22         | 0.3          | 11.4          | 53.2          |     |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>459</b>  | <b>15.06</b> | <b>12.9</b>  | <b>57.48</b>  | <b>402.33</b> |     |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>1135</b> | <b>30.44</b> | <b>25.09</b> | <b>126.57</b> | <b>853.84</b> |     |
| <b>День 4</b>   |  |             |              |              |               |               |     |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |               |     |
| Обед  | Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)     | 10/200      | 4.17         | 7.65         | 12.41         | 135.18        | 17  |
|   | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 45/55 | 90          | 13.66        | 19.44        | 4.99          | 249.55        | 551 |
|   | Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)     | 150         | 3.93         | 4.4          | 21.86         | 142.7         | 843 |
|   | Чай с лимоном. (чай, сахар, лимон)   | 200/4       | 0.04         | 0            | 9.19          | 36.92         | 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 |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>726</b>  | <b>26.85</b> | <b>43.81</b> | <b>91.16</b>  | <b>866.25</b> |     |
| Полдник   | Самса «Детская» (тесто слоеное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль йод.)     | 75          | 9.91         | 18.35        | 18.06         | 277.03        | 18  |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар)   | 200         | 0            | 0            | 9.08          | 36.32         | 663 |
|   | Яблоко свежее  | 120         | 0.48         | 0.48         | 11.76         | 53.28         | -   |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>395</b>  | <b>10.39</b> | <b>18.83</b> | <b>38.9</b>   | <b>366.63</b> |     |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |              |               |               |     |
| 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      |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>833</b>  | <b>31.02</b> | <b>49</b>    | <b>103.85</b> | <b>980.43</b>  |          |
| <b>Полдник</b>  | Самса «Детская» (тесто слоеное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль йод.)                                       | 75          | 9.91         | 18.35        | 18.06         | 277.03         | 18       |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар)   | 200         | 0            | 0            | 9.08          | 36.32          | 663      |
|   | Яблоко свежее  | 174         | 0.7          | 0.7          | 17.05         | 77.26          | -        |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>449</b>  | <b>10.61</b> | <b>19.05</b> | <b>44.19</b>  | <b>390.61</b>  |          |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>1121</b> | <b>37.24</b> | <b>62.64</b> | <b>130.06</b> | <b>1232.88</b> |          |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>499</b>  | <b>14.01</b> | <b>31.15</b> | <b>75.68</b>  | <b>639.05</b>  |          |
| <b>День 5</b>   |  |             |              |              |               |                |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |          |
| <b>Обед</b>   | 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 сл., 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          | -        |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>805</b>  | <b>27.47</b> | <b>32.81</b> | <b>107.65</b> | <b>835.68</b>  | -        |
| <b>Полдник</b>  | Хачапури с сыром (мука, молоко, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, сыр Российский, масло подсол., соль йод.)                  | 70          | 11.8         | 12.87        | 19.83         | 243.33         | 672      |
|   | Сок фруктовый в потребительской упаковке   | 1/200       | 1.4          | 0.4          | 22.8          | 100.4          | -        |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>275</b>  | <b>8.35</b>  | <b>11.55</b> | <b>42.37</b>  | <b>343.73</b>  |          |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |              |               |                |          |

|   |  |             |              |              |               |                |          |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Обед  | Закуска порционированная (кукуруза консервированная)   | 100         | 1.6          | 0.4          | 14.3          | 67.2           | 984      |
|   | 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          |          |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>911</b>  | <b>29.48</b> | <b>34.86</b> | <b>118.18</b> | <b>904.29</b>  | <b>-</b> |
| Полдник   | Хачапури с сыром (мука, молоко, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, сыр Российский, масло подсолн., соль йод.)                                       | 75          | 12.64        | 13.79        | 21.25         | 259.64         | 672      |
|   | Сок фруктовый в потребительской упаковке   | 1/200       | 1.4          | 0.4          | 22.8          | 100.4          | -        |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>275</b>  | <b>14.04</b> | <b>14.19</b> | <b>44.05</b>  | <b>360.04</b>  |          |
|   |  | <b>275</b>  | <b>14.04</b> | <b>14.19</b> | <b>44.05</b>  | <b>360.04</b>  |          |
| <b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>1080</b> | <b>35.82</b> | <b>44.36</b> | <b>150.02</b> | <b>1179.41</b> |          |
| <b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>350</b>  | <b>26.68</b> | <b>27.98</b> | <b>65.3</b>   | <b>619.68</b>  |          |
| <b>Неделя 3</b>   |  |             |              |              |               |                |          |
| <b>День 6</b>   |  |             |              |              |               |                |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |          |
| Обед  | Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками мясными (фрикадельки мясные для супов, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 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          |          |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>843</b>  | <b>34.62</b> | <b>18.02</b> | <b>93.63</b>  | <b>675.2</b>   |          |
|   | Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)  | 100         | 7.37         | 10.32        | 65.31         | 383.6          | 414      |

|   |  |             |              |              |               |                |          |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Полдник   | Чай с молоком (чай, молоко)  | 200         | 1.36         | 1.41         | 2.14          | 26.69          | 603      |
|   | Банан  | 226         | 2.03         | 0.68         | 28.48         | 128.14         | -        |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>526</b>  | <b>10.76</b> | <b>12.41</b> | <b>95.93</b>  | <b>538.43</b>  |          |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |              |               |                |          |
| Обед  | Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками мясными (фрикадельки мясные для супов, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 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   | 174         | 0.7          | 0.7          | 17.05         | 77.26          | -        |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>1000</b> | <b>42.05</b> | <b>21.81</b> | <b>112.96</b> | <b>816.32</b>  |          |
| Полдник   | Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)  | 100         | 7.37         | 10.32        | 65.31         | 383.6          | 414      |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)  | 200         | 1.36         | 1.41         | 2.14          | 26.69          | 603      |
|   | Банан  | 260         | 2.34         | 0.78         | 32.76         | 147.42         | -        |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>560</b>  | <b>11.07</b> | <b>12.51</b> | <b>100.21</b> | <b>557.71</b>  |          |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>1369</b> | <b>45.38</b> | <b>30.43</b> | <b>189.56</b> | <b>1213.63</b> |          |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>1560</b> | <b>53.12</b> | <b>34.32</b> | <b>213.17</b> | <b>1374.03</b> |          |
| <b>День 7</b>   |  |             |              |              |               |                |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |          |
| 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         | 113.58         | 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          | -        |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>814</b>  | <b>26.7</b>  | <b>29.23</b> | <b>107.88</b> | <b>801.33</b>  |          |
| Кекс Фараон БХП   |  | 70          | 3.5          | 20.3         | 35            | 329            |          |

|   |  |             |              |              |               |                |          |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Полдник   | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)  | 200/4       | 0.04         | 0            | 9.19          | 36.92          | -        |
|   | Мандарин   | 146         | 1.17         | 0.29         | 10.95         | 51.1           | -        |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>330</b>  | <b>4.71</b>  | <b>20.59</b> | <b>55.14</b>  | <b>417.02</b>  |          |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |              |               |                |          |
| 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          | -        |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>910</b>  | <b>29.98</b> | <b>31.81</b> | <b>123.79</b> | <b>901.39</b>  |          |
| Полдник   | Кекс Фараон БХП  | 70          | 3.5          | 20.3         | 35            | 329            |          |
|   | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)  | 200/4       | 0.04         | 0            | 9.19          | 36.92          | -        |
|   | Мандарин   | 191         | 1.53         | 0.38         | 14.33         | 66.85          | -        |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>350</b>  | <b>5.07</b>  | <b>20.68</b> | <b>58.52</b>  | <b>432.77</b>  |          |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>1144</b> | <b>31.41</b> | <b>49.82</b> | <b>163.02</b> | <b>1218.35</b> |          |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>1260</b> | <b>35.05</b> | <b>52.49</b> | <b>182.31</b> | <b>1334.16</b> |          |
| <b>День 8</b>   |  |             |              |              |               |                |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |          |
| Обед  | 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, мука пшен., соль йодир.) 45/70                                | 115         | 13.66        | 15.98        | 5.23          | 219.41         | 675      |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)   | 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           |          |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>889</b>  | <b>28.44</b> | <b>27.01</b> | <b>99.55</b>  | <b>754.99</b>  |          |

|   |  |             |              |              |               |               |         |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| Полдник   | Коржик Молочный ( конд цех)  | 75          | 5.79         | 8.53         | 53.36         | 113.37        | 193     |
|   | Молоко питьевое  | 180         | 4.81         | 4.32         | 8.46          | 91.94         | 106     |
|   | Яблоко   | 101         | 0.4          | 0.4          | 9.9           | 44.84         |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>356</b>  | <b>11</b>    | <b>13.25</b> | <b>71.72</b>  | <b>250.15</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |              |               |               |         |
| Обед  | Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.) | 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, мука пшен., соль йодир.) 50/70                                | 120         | 14.26        | 16.68        | 5.46          | 228.95        | 675     |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)   | 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          |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>1001</b> | <b>31.85</b> | <b>30.34</b> | <b>113.97</b> | <b>856.22</b> |         |
|   |  |             |              |              |               |               |         |
| Полдник   | Коржик Молочный ( конд цех)  | 75          | 5.79         | 8.53         | 53.36         | 113.37        | 193     |
|   | Молоко питьевое  | 200         | 5.34         | 4.8          | 9.4           | 102.16        | 106     |
|   | Яблоко   | 101         | 0.53         | 0.53         | 12.94         | 58.61         |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>406</b>  | <b>11.66</b> | <b>13.86</b> | <b>75.7</b>   | <b>274.14</b> |         |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>1102</b> | <b>32.38</b> | <b>30.87</b> | <b>126.91</b> | <b>914.83</b> |         |
| <b>День 9</b>   |  |             |              |              |               |               |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |               |         |
| 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 красным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус) 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.)                                      | 150         | 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         | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>804</b>  | <b>26.65</b> | <b>42.06</b> | <b>91.67</b>  | <b>851.79</b> |         |

|   |  |             |              |              |               |                |         |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Полдник   | Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)   | 75          | 5.8          | 17.5         | 41.74         | 347.66         | 385     |
|   | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)   | 200         | 0            | 0            | 19.4          | 77.6           | 1014    |
|   | Груша свежая   | 120         | 0.68         | 0.51         | 17.61         | 77.81          | -       |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>395</b>  | <b>6.48</b>  | <b>18.01</b> | <b>78.75</b>  | <b>503.07</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |              |               |                |         |
| 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 красным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус) 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          | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>917</b>  | <b>29.11</b> | <b>46.51</b> | <b>99.32</b>  | <b>932.28</b>  |         |
| Полдник   | Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)   | 100         | 7.73         | 23.33        | 55.65         | 463.55         | 385     |
|   | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)   | 200         | 0            | 0            | 19.4          | 77.6           | 1014    |
|   | Груша свежая   | 151         | 0.6          | 0.45         | 15.55         | 68.71          | -       |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>451</b>  | <b>8.33</b>  | <b>23.78</b> | <b>90.6</b>   | <b>609.86</b>  |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>406</b>  | <b>8.93</b>  | <b>24.23</b> | <b>125.55</b> | <b>756.17</b>  |         |
| <b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>1199</b> | <b>33.13</b> | <b>60.07</b> | <b>170.42</b> | <b>1354.86</b> |         |
| <b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>1323</b> | <b>38.04</b> | <b>70.74</b> | <b>224.87</b> | <b>1688.45</b> |         |
| <b>День 10</b>  |  |             |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |         |
| 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          | 1.14          | 0.29          | 10.73         | 50.05          |         |
| <b>Итого за обед:</b>  |   | <b>848</b>   | <b>25.57</b>  | <b>28.9</b>   | <b>84.7</b>   | <b>701.07</b>  | -       |
| <b>Полдник</b>   | Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоное дрожжевое, сыр, масло слив.)                                 | 85           | 9.79          | 13.37         | 31.95         | 287.32         | 328     |
|  | Молоко питьевое в п/у   | 1/200        | 6             | 6.4           | 9.4           | 120            | -       |
| <b>Итого за полдник:</b>                                       |   | <b>285</b>   | <b>8.35</b>   | <b>11.55</b>  | <b>42.37</b>  | <b>407.32</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                   |   |              |               |               |               |                |         |
| <b>Обед</b>  | 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  | 149          | 1.19          | 0.3           | 11.18         | 52.15          |         |
| <b>Итого за обед:</b>  |   | <b>949</b>   | <b>28.58</b>  | <b>33.92</b>  | <b>94.23</b>  | <b>796.52</b>  | -       |
| <b>Полдник</b>   | Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоное дрожжевое, сыр, масло слив.)                                 | 100          | 11.52         | 15.73         | 37.59         | 338.03         | 328     |
|  | Молоко питьевое в п/у   | 1/200        | 6             | 6.4           | 9.4           | 120            | -       |
| <b>Итого за полдник:</b>                                       |   | <b>300</b>   | <b>17.52</b>  | <b>22.13</b>  | <b>46.99</b>  | <b>458.03</b>  |         |
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   | <b>1133</b>  | <b>33.92</b>  | <b>40.45</b>  | <b>127.07</b> | <b>1108.39</b> |         |
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   | <b>994</b>   | <b>35.66</b>  | <b>38.33</b>  | <b>119.14</b> | <b>900.15</b>  |         |
| <b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>           |   | <b>822.3</b> | <b>27.925</b> | <b>28.951</b> | <b>97.602</b> | <b>763.414</b> |         |
| <b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>        |   | <b>362</b>   | <b>9.39</b>   | <b>14.768</b> | <b>60.274</b> | <b>404.63</b>  |         |
| <b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>    |   | <b>783</b>   | <b>27.589</b> | <b>26.793</b> | <b>97.594</b> | <b>741.835</b> |         |
| <b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и ста</b>    |   | <b>324.3</b> | <b>9.611</b>  | <b>14.751</b> | <b>59.535</b> | <b>408.752</b> |         |