



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	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, соль йод., масло слив.)	150/10	5,26	6,64	27,41	190,48	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	19/10/35	7,11	1,39	17,99	204,05	1017
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		525	14,33	19,64	66,54	501,42	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, соль йод., масло слив.)	200/10	6,9	8,72	35,98	250	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	21/10/35	7,87	11,44	20,03	221,05	1017
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		577	16,73	21,77	77,15	577,94	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (кукуруза консервиров.)	60	0,96	0,24	8,58	40,32	984

Обед	Солянка Деревенская (мясо отв., колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн. соль йодир. томат паста)	20/200	3,11	4,85	8,28	89,16	1005a
	Шницель мясной с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/5	95	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	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	19	1,42	0,19	9,69	46,17	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		789	25,09	32,04	104,87	787,58	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (кукуруза консервиров.)	90	1,6	0,4	14,3	67,2	984
	Солянка Деревенская (мясо отв , колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн. соль йодир. томат паста)	20/250	3,88	6,06	10,34	111,45	1005a
	Шницель мясной с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/10	100	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа , масло слив., соль йод.)	200	4,8	6,37	48,58	270,97	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 ржаной	28	1,65	0,3	11,08	54,76	-
Итого за обед:		888	26,28	34,81	116,28	864,18	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			39,42	51,68	171,41	1289	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			43,01	56,58	193,43	1442,12	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Хлебцы рыбные с маслом сл. (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., молоко, яйца, масло слив.) 90/10	100	17,43	12,52	6,84	209,75	743

Завтрак	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	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	-
Итого за завтрак:		500	22,87	17,72	59,74	472,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом сл. (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., молоко, яйца, масло слив.) 90/10	100	17,43	12,52	6,84	209,75	743
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	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	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	17	1	0,18	7,16	33,24	
Итого за завтрак		550	25,05	19,41	74,62	555,37	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., кр. рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло сл) 85/10	95	14,9	21,9	7,6	336,9	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
Итого за обед:		702	27,97	32,77	74,58	760,34	-
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	117,87	197/998
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 100/5	105	13,65	20,4	8,35	272,6	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	264,23	632
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
Итого за обед:		802	1,45	0,26	8,71	775,5	-
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			50,84	50,49	134,32	1233,28	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			26,5	19,67	83,33	1330,87	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, соль йод., масло слив.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	623
	Запеканка из творога (творог, крупа манная, яйцо куриное, масло слив., сухари панир.)	120	25,28	9,49	29,12	303	342
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
	Яблоко свежее	142	0,57	0,57	13,91	63,05	
Итого за завтрак:		640	32,87	14,86	87,18	613,95	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, соль йод., масло слив.)	180/5	6,34	5,34	41,79	240,59	623

Завтрак	Запеканка из творога (творог, крупа манная, , яйцо куриное, масло слив., сухари панир.)	120	26,15	9,82	30,12	313,45	342
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
	Яблоко свежее	170	0,68	0,68	16,65	75,48	
Итого за завтрак:		452	34,88	16,16	97,7	675,84	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	10/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	Фрикадельки Удинские с маслом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, масло сл) 85/10	95	12,56	10,64	6,39	203,16	1038
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	180	0,51	0	8,61	38,77	611
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
Итого за обед:		873	23,3	33,06	66,26	689,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо) 90/10	100	13,88	11,76	7,06	221,2	209
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	200	5,78	18,82	38,86	347,94	307
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб ржаной	31	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		840	27,01	40,84	79,66	828,36	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			56,17	47,92	153,44	1303,45	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,89	57	177,36	1504,2	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	55	0,61	0,11	2,09	11,77	982
	Котлета мясо - картофельная по- хлыновски с маслом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич. соль йодир., масло раст.)	90	12,93	17,37	8,98	243,97	223а
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	150	3,79	4,26	38,05	205,66	297
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., витамин С.) без сахара	200	0,15	0,15	3,56	16,14	668
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	37,16	-
Итого за завтрак:		659	18,73	22,11	60,2	514,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	45	0,61	0,11	2,09	11,77	982
	Котлета мясо - картофельная по- хлыновски (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич. соль йодир., масло раст.)	100	16,9	21,6	9,6	301,02	223а
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	180	4,27	4,79	42,8	231,37	297
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., витамин С.) без сахара	180	0,13	0,13	3,2	14,52	668
	Хлеб ржаной	33	2,18	0,39	13,06	64,54	-
Итого за завтрак:		699	24,09	27,02	70,75	623,22	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяжий).	20/200	8,83	7,62	14,96	163,72	157
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль вит., масло сл).	90	13,27	4,78	8,13	145,04	1062
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное, масло сливочное, соль).	200	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,1	11,97	50,42	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	29	1,32	0,24	7,92	39,12	-

	Яблоко свежее	144	0,65	0,65	15,87	71,93	
Итого за обед:		891	29,21	19,49	89,21	665,39	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяжий).	25/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль вит., масло сл).	100	13,46	5,53	8,86	139,05	1062
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное, масло сливочное, соль).	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,1	11,97	50,42	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Яблоко свежее	144	0,72	0,72	17,64	79,92	
Итого за обед:		875	33,73	24,31	108,7	788,44	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			47,94	41,6	149,41	1180,09	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,82	51,33	179,45	1411,66	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр Российский порциями	17	5,57	7,08		85,99	982
	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
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	150	4,85	4,34	33,51	192,42	585
	Компот из кураги с витамином С без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	27	1,85	0,34	11,09	54,77	-
Итого за завтрак:		523	26,92	27,8	68,19	609,89	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Сыр Российский порциями	21	3,9	5,01		66,1	982

Завтрак	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
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	27	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за завтрак:		534	25,57	26,39	70,93	608,31	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подсол., соль йод.)	15/200	4,18	5,92	13,62	124,52	167/998
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., сметана, томат, соль йодир.) 40/50	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед:		876	27,79	31,69	79,95	716,27	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подсол., соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	165,65	167/9982
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., томат, сметана, соль йодир.) 50/50	100	15,17	20,71	5,61	289,6	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,06	4,93	24,8	159,87	676
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,45	15,04	78,38	
Итого за обед:		977	27,15	33,53	62,51	694,83	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			54,71	59,49	148,14	1326,16	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,72	59,92	133,44	1303,14	

Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, соль йод., масло слив.)	150/5	6,06	5,84	29,94	166,56	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	20/40	6,86	4,88	22,95	163,1	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан свежий	261	32,88	0,78	2,34	147,98	
Итого за завтрак:		654	52,24	17,51	57,65	567,17	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, соль йод., масло слив.)	180/5	7,23	6,97	27,3	204,6	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	25/40	6,86	5,2	22,95	176,69	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан свежий	249	2,16	0,72	30,3	141,18	
Итого за завтрак:		700	10,38	7,33	55,39	612	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	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
	Шницель рыбный с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, соль йод.,масло раст., масло сл.) 90/10	100	15,54	10,04	15,16	213,16	626a
	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)	150	3,55	11,73	27,63	230,29	293
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,58	0,29	9,5	46,94	-
Итого за обед:		871	27,31	28,01	79,63	679,91	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	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
	Шницель рыбный с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, соль йод.,масло раст., масло сл.) 90/10	100	14,19	4,13	9,94	213,16	626а
	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)	210	4,66	15,39	36,26	302,25	293
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
Итого за обед:		871	28,03	27,05	85,38	776,71	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			79,55	45,52	137,28	1247,08	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			38,41	34,38	140,77	1388,71	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незнайка с маслом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., масло сл.) 90/5	95	12,34	17,91	12,73	264,67	225а
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	14,26	70,42	-
	Мандарин	167	1,33	0,33	12,52	58,45	-
Итого за завтрак:		506	20,54	22,53	72,31	582,72	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незнайка с маслом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., масло сл.) 90/5	105	13,64	19,8	14,95	292,53	225а
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	180	5,13	4,59	35,47	203,74	585
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667

	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
	Мандарин	164	1,3	0,32	12,29	57,4	-
Итого за завтрак:		770	21,73	25	74,65	616,09	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (мясо говяд., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/200	8,24	7,11	13,96	152,8	157/998
	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит..., томат, соль йодир.)	65/195	21,26	21,89	24,93	381,78	27
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	72,37	-
Итого за обед:		791	34,54	29,71	76,88	715,64	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (мясо говяд., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	10,4	8,97	17,62	192,82	157/998
	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит..., томат, соль йодир.)	70/210	22,89	23,58	26,85	411,15	27
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	180	0,51	0	17,59	72,43	611a
	Хлеб ржаной	16	1,05	0,19	6,33	31,29	-
Итого за обед:		902	34,85	32,74	68,39	707,69	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			44,99	59,45	140,1	1275,45	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			48,53	63,39	151,28	1358,59	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	165	20,64	9,4	37,32	316,5	187
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	33	2,17	0,39	13,06	64,54	-
	Молоко в потребительской упаковке	1/200	5,34	4,8	9,4	120	-

Итого за завтрак:		593	29,51	16	61,92	527,73	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	185	23,14	10,54	41,84	354,86	187
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	22	2,38	0,43	14,26	70,42	-
	Молоко в потребительской упаковке	1/200	5,34	4,8	9,4	120	-
Итого за завтрак:		624	32,22	17,18	67,64	571,97	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	5/200	3,89	5,46	12,69	106,44	167/998
	Фрикадельки Удинские с маслом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо) 85/5	90	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,051	0,14	1,94	663
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Яблоко свежее	136	0,62	0,62	15,29	69,26	
Итого за обед:		866	26,39	22,921	82,66	633,54	-
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.)	5/250	4,84	6,8	15,79	133,05	167/998
	Фрикадельки Удинские с маслом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо) 90/10	100	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,051	0,14	1,94	663a
	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:		934	29,45	17,18	98,23	732,57	-
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			26,39	22,921	144,58	1161,27	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			29,45	34,36	165,87	1304,54	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл) 90/10	100	14,5	14,53	9,6	227,15	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	14,26	70,42	-
	Мандарин	146	1,16	0,29	10,95	51,1	-
Итого за завтрак:		632	21,23	20,15	72,41	538,96	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл) 90/10	100	14,5	14,53	9,6	227,15	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	14,26	70,42	-
	Мандарин	165	1,32	0,33	12,37	57,75	-
Итого за завтрак:		681	22,01	21,08	77,85	572,21	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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
	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
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585

	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	-
Итого за обед:		573	27,72	27,64	85,32	706,43	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/75	125	14,85	17,37	5,69	238,49	675
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	230	6,55	5,86	45,33	260,33	585
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
Итого за обед:		879	31,56	31,35	99,67	812,55	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			21,85	20,77	87,7	593,72	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,57	52,43	177,52	1384,76	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Биточки мясные с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) 90/10	100	13,36	23,99	12,51	319,36	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Компот из свежих яблок с витамином С без сахара (яблоки св., витамин С.)	200	0,15	0,15	3,56	16,14	668
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	-
Итого за завтрак:		651	20,43	30,02	56,46	577,77	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982

Завтрак	Биточки мясные с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) 90/10	100	13,36	23,99	12,51	319,36	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,06	4,93	24,8	159,87	676
	Компот из свежих яблок с витамином С без сахара (яблоки св., витамин С.)	200	0,15	0,15	3,56	16,14	668
	Хлеб ржаной	23	1,51	0,27	9,1	44,98	-
Итого за завтрак:		717	19,88	29,44	52,47	554,45	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	15/200	5,88	6,31	8,2	113,07	127/998
	Котлета домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.) 90	90	12,48	17,79	11,09	254,39	246
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,1	11,97	50,42	435
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	107	0,85	0,21	8,02	37,45	-
Итого за обед:		992	24,56	29,43	83,64	697,68	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	15/250	7,24	7,77	10,1	127,89	127/998
	Котлета домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.) 100	100	13,86	19,76	12,32	282,65	246
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа , масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,1	11,97	50,42	435
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	144	1,14	0,28	10,79	50,4	-
Итого за обед:		1075	28,65	33,95	98,81	804,14	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			24,56	29,43	83,64	1275,45	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,21	65,3	198,48	1616,69	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			23,016	19,234	60,068	497,952	

Среднее значение за период по обедам 7-11 лет	22,223	23,715	68,139	583,633	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	18,869	17,985	62,905	543,522	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	26,60444444	26,487	69,149	701,658	

