

«Согласовано»

Директор _____



"21" ноября 2022 г.



Меню предоставляемых 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 4 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 776 |
| | Каша молочная кукурузная с маслом (крупка кукурузная, молоко, соль йод., масло слив.) | 150/10 | 5,48 | 4,62 | 36,14 | 208,08 | 623 |
| | Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.) | 15/31 | 5,25 | 3,73 | 17,59 | 125,03 | 868 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 50/150 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Десерт фруктовый | 1/100 | 0,6 | 0,2 | 19 | 80,2 | - |
| Итого за завтрак: | | 671 | 17,77 | 14,56 | 75,15 | 502,84 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 776 |
| | Каша молочная кукурузная с маслом (крупка кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) | 190/10 | 6,85 | 5,78 | 45,18 | 260,1 | 623 |
| | Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.) | 17/31 | 5,4 | 3,9 | 18,36 | 130,47 | - |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 50/150 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Десерт фруктовый | 1/100 | 0,6 | 0,2 | 19 | 80,2 | - |
| Итого за завтрак: | | 704 | 19,29 | 15,89 | 84,96 | 560,3 | - |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Щи по - уральски из свежей капусты с мясом (мясо гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., уксус 9%, томат паста) | 15/200 | 4,69 | 6,26 | 5,68 | 97,77 | 154 998 |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Обед | Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 85/10 | 95 | 15,39 | 12,14 | 1,16 | 175,47 | 995 |
| | Рис отварной (рис, вода, соль йод.) | 150 | 3,6 | 4,78 | 36,44 | 203,23 | 552 |
| | Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка) | 200 | 0 | 0 | 21,39 | 85,56 | 902 |
| | 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: | | 949 | 27,18 | 23,71 | 87,38 | 671,62 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Щи по - уральски из свежей капусты с мясом (мясо гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 20/250 | 5,89 | 7,86 | 7,13 | 122,78 | 154/998 |
| | Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 95/10 | 105 | 17,01 | 13,42 | 1,28 | 193,94 | 995 |
| | Рис отварной (рис, вода, соль йодир.) | 180 | 4,33 | 5,74 | 43,73 | 243,88 | 552 |
| | Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка) | 200 | 0 | 0 | 21,39 | 85,56 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Хлеб ржаной | 28 | 1,85 | 0,34 | 11,09 | 56,77 | - |
| Итого за обед: | | 1059 | 31,33 | 27,66 | 99,92 | 775,83 | - |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 44,95 | 38,27 | 162,53 | 1174,46 | |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 50,62 | 43,55 | 184,88 | 1336,13 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Биточки руоленные из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сливочное, соль йод., молоко, вода.) 80/10 | 90 | 18,28 | 4,74 | 14,09 | 203,78 | 973 |
| | 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 ржаной | 28 | 1,85 | 0,34 | 11,09 | 56,77 | - |
| | Мандарин | 109 | 0,87 | 0,21 | 8,17 | 38,15 | |
| Итого за завтрак: | | 534 | 24,39 | 9,4 | 73,42 | 509,53 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Завтрак | Биточки руленные из индейки с маслом (индейка, фарш, хлеб, сахар, соль йод, масло раст.) 90/10 | 100 | 18,28 | 4,74 | 14,09 | 223,02 | 973 |
| | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 180 | 4,07 | 4,93 | 24,8 | 159,88 | 676 |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка вода») | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,6 | 1014 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 1,85 | 0,34 | 11,09 | 56,77 | - |
| | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 | - |
| Итого за завтрак | | 575 | 25 | 10,21 | 76,88 | 552,27 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | 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 (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) 90 | 90 | 13,36 | 21,62 | 13,62 | 302,5 | 1055 |
| | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.) | 180 | 3,58 | 7,04 | 22,36 | 167,12 | 867 |
| | Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон) | 200 | 0,21 | 0,03 | 3,23 | 19,39 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Хлеб ржаной | 32 | 2,11 | 0,38 | 12,67 | 62,59 | - |
| | Сок Фруктовый в потр. упаковке | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |
| Итого за обед: | | 771 | 26,71 | 35,84 | 98,89 | 830,33 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат паста, чеснок, соль йодир.) | 25/250 | 5,2 | 7,64 | 14,3 | 146,98 | 1000/998 |
| | Шницель мясной с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) 90/10 | 100 | 13,36 | 21,62 | 13,62 | 302,5 | 1055 |
| | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.) | 180 | 3,58 | 7,04 | 22,36 | 167,12 | 867 |
| | 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 | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Сок Фруктовый в потр. упаковке | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |
| Итого за обед: | | 795 | 27,98 | 37,39 | 103,49 | 867,97 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 51,1 | 45,24 | 172,31 | 1339,86 | |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 52,98 | 47,6 | 180,37 | 1420,24 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром (сыр Российский., хлеб ржан.) | 10/20 | 3,43 | 2,44 | 11,48 | 81,55 | 868 |
| | Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Геркулес», крупа рисовая, молока, вода, соль.) | 100/10 | 3,77 | 4,35 | 20,76 | 137,26 | 53 |
| | Пудинг из творога (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир.) | 90 | 12,09 | 8,99 | 25,8 | 232,39 | 183 |
| | Чай с МОЛОКОМ (чай,молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 1009 |
| | Яблоко свежее | 146 | 0,58 | 0,58 | 14,3 | 64,8 | - |
| Итого за завтрак: | | 534 | 21,23 | 17,77 | 74,48 | 542,69 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Геркулес», крупа рисовая, молока, вода, сахар, соль.) | 120/10 | 4,45 | 5,14 | 24,53 | 162,21 | 53 |
| | Пудинг из творога (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир.) | 120 | 16,11 | 11,98 | 34,39 | 309,85 | 183 |
| | Чай с МОЛОКОМ (чай,молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 1009 |
| | Хлеб ржаной | 21 | 1,39 | 0,25 | 8,32 | 41,08 | - |
| | Яблоко свежее | 146 | 0,58 | 0,58 | 14,3 | 64,8 | - |
| Итого за завтрак: | | 530 | 23,89 | 19,36 | 83,68 | 604,63 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционированная (помидоры свежие) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 982 |
| | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) | 20/200 | 4,37 | 8,02 | 13 | 141,62 | 17 |
| | Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.) 90/5 | 95 | 12,48 | 17,79 | 11,09 | 254,39 | 246 |
| | Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 150 | 4,63 | 4,21 | 35,63 | 198,74 | 310 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.) | 200 | 0,57 | 0 | 9,57 | 43,08 | 611a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 17 | 1,27 | 0,17 | 8,67 | 41,31 | - |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,75 | - |
| Итого за обед: | | 873 | 25,63 | 30,61 | 90,14 | 740,73 | |

| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Обед | Закуска порционированная (помидоры свежие) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 | 982 |
| | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) | 25/250 | 5,46 | 10,02 | 16,25 | 177,02 | 17 |
| | Котлета домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.) | 90 | 12,48 | 17,79 | 11,09 | 254,39 | 246 |
| | Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 180 | 5,56 | 5,06 | 42,67 | 238,49 | 310 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.) | 200 | 0,57 | 0 | 9,57 | 43,08 | 611a |
| | 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: | | 960 | 28,59 | 33,59 | 105,58 | 841,54 | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 46,86 | 48,38 | 164,62 | 1283,42 | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 52,48 | 52,95 | 189,26 | 1446,17 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, масло сливочное) 90/10 | 100 | 15,83 | 8,38 | 9,01 | 174,73 | 1046 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 170 | 3,09 | 4,47 | 20,1 | 132,99 | 371 |
| | Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон) | 200 | 0,21 | 0,03 | 3,23 | 19,39 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 24 | 1,8 | 0,24 | 12,24 | 58,32 | - |
| | Сок Фруктовый в потр. упаковке | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |
| Итого за завтрак: | | 450 | 22,33 | 13,52 | 67,38 | 485,83 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, масло сливочное) 100/10 | 110 | 17,4 | 4,09 | 18,42 | 192,19 | 1046 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 180 | 3,7 | 5,36 | 24,12 | 159,58 | 371 |
| | Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон) | 200 | 0,21 | 0,03 | 3,23 | 19,39 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 22 | 1,65 | 0,22 | 11,22 | 53,46 | - |
| | Сок Фруктовый в потр. упаковке | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------|
| Итого за завтрак: | | 509 | 24,36 | 10,1 | 79,79 | 525,02 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, | 20/200 | 4,18 | 5,92 | 13,62 | 145,52 | 167/998 |
| | Гуляш мясной (говядина, соль, масло.)50/50 | 100 | 11,7 | 12,47 | 3,59 | 183,43 | 550 |
| | Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода) | 150 | 3,93 | 4,4 | 21,86 | 152,7 | 843 |
| | Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,051 | 0,14 | 1,94 | 663a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,9 | |
| | Яблоко свежее | 152 | 0,6 | 0,6 | 14,89 | 64,48 | |
| Итого за обед: | | 775 | 24,53 | 24,041 | 79,3 | 670,87 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, | 20/250 | 5,13 | 7,27 | 16,72 | 162,82 | 167/998 |
| | Гуляш мясной (говядина, соль, масло.)60/60 | 120 | 14,04 | 14,97 | 4,31 | 218,12 | 550 |
| | Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода) | 180 | 4,72 | 5,27 | 26,23 | 181,23 | 843 |
| | Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,94 | 663a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,63 | 0,35 | 17,85 | 85,05 | - |
| | Хлеб ржаной | 33 | 2,18 | 0,4 | 13,07 | 64,55 | - |
| | Яблоко свежее | 161 | 0,64 | 0,64 | 15,77 | 71,48 | |
| Итого за обед: | | 875 | 29,56 | 28,95 | 94,09 | 785,19 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 46,86 | 37,561 | 146,68 | 1156,7 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 53,92 | 39,05 | 173,88 | 1310,21 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | 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 |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| Завтрак | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 160 | 5,42 | 4,07 | 31,8 | 185,45 | 307 |
| | 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 | 27 | 1,8 | 0,24 | 122,4 | 58,32 | - |
| Итого за завтрак: | | 500 | 22,09 | 16,13 | 179,62 | 490,67 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Фрикадельки Удинские с маслом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо) 95/10 | 105 | 13,88 | 11,76 | 7,06 | 189,6 | 1038 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 200 | 6,5 | 4,88 | 38,16 | 222,53 | 307 |
| | 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 | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| Итого за завтрак: | | 550 | 23,62 | 17 | 78,88 | 542,33 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,46 | 982 |
| | Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина) | 15/200 | 8,44 | 7,27 | 14,29 | 156,44 | 157/998 |
| | Кюфта по-московски (говядина, свинина, яйцо, лук репч., кр. рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.) | 90 | 17,5 | 17,65 | 7,88 | 260,53 | 209 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.) | 150 | 4,27 | 3,82 | 29,56 | 169,78 | 585 |
| | 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 | 34 | 2,55 | 0,34 | 17,34 | 82,12 | - |
| | Хлеб ржаной | 26 | 1,71 | 0,31 | 10,29 | 50,85 | |
| Итого за обед: | | 916 | 35,05 | 29,88 | 98,36 | 785,48 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 982 |
| | Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина) | 15/250 | 10,4 | 8,97 | 17,61 | 192,37 | 157/998 |
| | Кюфта по-московски (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир., соус красный основной) | 100 | 13,65 | 20,4 | 8,35 | 272,6 | 209 |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Обед | Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.) | 180 | 5,13 | 4,59 | 35,48 | 203,74 | 585 |
| | 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 | 32 | 1,91 | 0,35 | 11,48 | 56,72 | - |
| Итого за обед: | | 1019 | 31,99 | 34,84 | 92,92 | 796,83 | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 57,14 | 46,01 | 277,98 | 1276,15 | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 55,61 | 51,84 | 171,8 | 1339,16 | |
| 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 овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) | 160/5 | 6,41 | 4,5 | 27,55 | 176,31 | 898a |
| | Сыр в индивидуальной упаковке | 1 шт | 1,37 | 2,98 | 0,88 | 35,82 | - |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 50/150 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный йодированный, масло сливочное) | 10/20 | 1,58 | 5,64 | 10,34 | 98,44 | |
| | Молоко питьевое в п/у | 1/200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | - |
| Итого за завтрак: | | 652 | 21,8 | 25,53 | 50,59 | 520,1 | |
| 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., масло слив.) | 200/5 | 7,77 | 8,69 | 33,3 | 242,6 | 898a |
| | Сыр в индивидуальной упаковке | 1 шт | 1,37 | 2,98 | 0,88 | 35,82 | - |
| | Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный йодированный, масло сливочное) | 12/22 | 2,16 | 5,36 | 14,38 | 114,39 | |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 50/150 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Молоко питьевое в п/у | 1/200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | - |
| Итого за завтрак: | | 696 | 10,89 | 16,15 | 26,8 | 296,9 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Обед | Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.) | 15/200 | 3,72 | 5,67 | 9,3 | 98,88 | 694/998 |
| | Котлета Незнайка с маслом (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/10 | 90 | 12,5 | 18,15 | 13,7 | 268,15 | 225a/370 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 150 | 6,2 | 4,74 | 37,98 | 219,36 | 632 |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.) | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,6 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный БХП | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - |
| | Мандарин | 101 | 0,86 | 0,21 | 8,03 | 37,45 | - |
| Итого за обед: | | 766 | 24,78 | 28,97 | 98,61 | 750,04 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш., лапша домашняя роллтон, лук репч.,морковь, масло раст, соль йодир.) | 15/250 | 4,4 | 6,82 | 12,64 | 129,94 | 694/998 |
| | Котлета Незнайка с маслом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., масло слив.) 90/10 | 100 | 12,5 | 18,15 | 13,7 | 268,15 | 225a/370 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 180 | 7,43 | 5,69 | 45,58 | 263,23 | 632 |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.) | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,6 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Мандарин | 126 | 1,01 | 0,24 | 9,45 | 44,1 | - |
| Итого за обед: | | 931 | 29,57 | 31,56 | 127,95 | 914,6 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 46,58 | 54,5 | 149,2 | 1270,14 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 40,46 | 47,71 | 154,75 | 1211,5 | |
| День 7 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Фрикаделька из индейки (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко) | 90 | 17,8 | 1,67 | 9,11 | 123,26 | 978 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 150 | 4,28 | 3,83 | 29,57 | 169,79 | 585 |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| завтрак | Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка) | 200 | 0 | 0 | 21,39 | 85,56 | 902 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Груша свежая | 148 | 0,59 | 0,44 | 15,24 | 67,34 | - |
| Итого за завтрак: | | 618 | 24,65 | 6,3 | 87,19 | 504,63 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш., лук репч., соль йод, молоко, масло слив) 90/10 | 100 | 17,67 | 2,85 | 10,78 | 179,06 | 978 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 180 | 5,13 | 4,59 | 35,47 | 203,74 | 585 |
| | Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка) | 200 | 0 | 0 | 21,39 | 85,56 | 902 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Груша свежая | 111 | 0,44 | 0,33 | 11,43 | 50,5 | - |
| Итого за завтрак: | | 621 | 25,22 | 8,13 | 90,95 | 577,54 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 20/200 | 3,97 | 5,77 | 10,81 | 111,07 | 165/998 |
| | Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло слс) 90/5 | 95 | 14,2 | 14,23 | 9,4 | 222,47 | 251a |
| | Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.) | 170 | 3,5 | 5,07 | 22,78 | 150,72 | 371 |
| | 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 | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | - |
| | Яблоко свежее | 161 | 0,64 | 0,64 | 15,77 | 71,48 | |
| Итого за обед: | | 901 | 27,2 | 26,37 | 102,32 | 734,84 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 30/250 | 5,05 | 7,34 | 13,76 | 141,36 | 165/998 |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Обед | Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сле) 90/10 | 100 | 14,95 | 14,98 | 9,89 | 234,18 | 251a |
| | Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.) | 180 | 3,71 | 5,36 | 24,12 | 159,59 | 371 |
| | 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 | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Яблоко свежее | 142 | 0,56 | 0,56 | 13,81 | 63,04 | - |
| Итого за обед: | | 862 | 29,49 | 28,96 | 107,12 | 787,05 | |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 48,08 | 61,96 | 126,32 | 1235,58 | |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 85,63 | 69,14 | 171,13 | 1536,43 | |
| День 8 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана) | 200 | 23,22 | 11,17 | 56,1 | 417,77 | 187 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный йодированный, масло с ливочное) | 10/20 | 1,58 | 5,64 | 10,34 | 98,44 | |
| | Яблоко свежее | 129 | 0,51 | 0,51 | 12,64 | 57,27 | - |
| Итого за завтрак: | | 559 | 26,67 | 18,73 | 81,22 | 600,17 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана) | 210 | 25,54 | 1,28 | 61,71 | 459,54 | 187 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный йодированный, масло с ливочное) | 10/20 | 1,58 | 5,64 | 10,34 | 98,44 | - |
| | Яблоко свежее | 152 | 0,6 | 0,6 | 14,79 | 67,48 | - |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Итого за завтрак: | | 592 | 29,08 | 8,93 | 88,98 | 652,15 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 65 | 0,52 | 0,07 | 1,62 | 9,16 | 982 |
| | Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.) | 10/200 | 4,15 | 3,81 | 14,58 | 109,23 | 698/998 |
| | Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.) | 60/210 | 27,62 | 23,33 | 53,34 | 533,79 | 1041 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.) | 200 | 0,57 | 0 | 9,57 | 43,08 | 611a |
| | Хлеб пшеничный йодированный БХП | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | - |
| Итого за обед: | | 785 | 35,68 | 27,65 | 97,23 | 782,98 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 105 | 5,46 | 10,02 | 16,25 | 177,02 | 17 |
| | Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.) | 10/250 | 17,46 | 6,65 | 12,38 | 179,2 | 973 |
| | Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.) | 65/230 | 5,56 | 5,06 | 42,67 | 238,49 | 310 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.) | 200 | 0,21 | 0,07 | 13,13 | 53,99 | 667 |
| | Хлеб ржаной | 32 | 3 | 0,4 | 20,4 | 97,2 | - |
| Итого за обед: | | 892 | 31,69 | 8,93 | 104,83 | 745,9 | - |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 35,68 | 27,65 | 178,45 | 1383,15 | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 31,69 | 17,86 | 193,81 | 1398,05 | |
| День 9 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Завтрак | Хлебцы рыбные из горбуши с соусом белым (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод., масло сл., соус белый) 100/20 | 120 | 15,84 | 9,35 | 7,28 | 176,63 | 743 |
| | Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.) | 160 | 3,71 | 5,36 | 24,12 | 159,59 | 371 |
| | 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 | 29 | 2,17 | 0,29 | 14,79 | 70,47 | - |
| Итого за завтрак: | | 509 | 22,71 | 15,06 | 64,55 | 463,99 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Завтрак | Хлебцы рыбные из горбуши (горбуша св., хлеб пшен., молоко, яйца соль йод., масло сл.) | 105 | 13,45 | 7,12 | 7,66 | 148,52 | 1046 |
| | Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.) | 200 | 4,33 | 5,74 | 43,73 | 243,88 | 552 |
| | Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота) | 200 | 0,99 | 0,06 | 18,36 | 57,3 | 669a |
| | Хлеб пшеничный йодированный БХП | 23 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| Итого за завтрак: | | 528 | 21,02 | 13,22 | 85,05 | 522,6 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--------|-------|-------|-------|--------|---------|
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 20/200 | 3,8 | 5,77 | 7,02 | 95,23 | 197/998 |
| | Шницель мясной с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, масло слив.) 90/5 | 95 | 12,91 | 21,19 | 13,58 | 296,67 | 1055 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 150 | 4,28 | 3,83 | 29,57 | 169,79 | 585 |
| | 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 | - |
| | Хлеб ржаной | 21 | 1,39 | 0,25 | 8,32 | 41,08 | - |
| | Груша св | 144 | 1,15 | 0,86 | 29,66 | 131,04 | |
| Итого за обед: | | 860 | 25,88 | 32,63 | 120,95 | 864,01 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 30/250 | 4,84 | 7,34 | 8,94 | 121,2 | 197/998 |
| | Шницель мясной с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/10 | 100 | 12,91 | 21,19 | 13,58 | 296,67 | 1055 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 180 | 5,13 | 4,59 | 35,48 | 203,74 | 585 |
| | 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 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Груша св | 126 | 1 | 0,75 | 25,95 | 114,66 | |
| Итого за обед: | | 946 | 28,21 | 34,96 | 128,63 | 925,15 | |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 24,03 | 15,3 | 72,47 | 503,11 | |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 49,23 | 48,18 | 213,68 | 1447,75 | |
| День 10 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Закуска порционная (огурцы свежие) | 85 | 0,68 | 0,08 | 2,12 | 11,98 | 982 |
| | Котлета домашняя с маслом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/5 | 95 | 11,48 | 18,8 | 10,23 | 246,03 | 246a |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-----|
| Завтрак | Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.) | 150 | 3,42 | 14,09 | 31,13 | 254,95 | 629 |
| | 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 | 24 | 1,58 | 0,28 | 9,5 | 46,94 | - |
| Итого за завтрак: | | 554 | 17,31 | 33,4 | 56,54 | 576,04 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
| Завтрак | Закуска порционная (огурцы свежие) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 982 |
| | Котлета домашняя. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.) | 100 | 13,86 | 19,76 | 12,32 | 282,65 | 246a |
| | Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.) | 180 | 4,1 | 16,9 | 37,35 | 317,93 | 629 |
| | Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., витамин С.) без сахара | 180 | 0,13 | 0,13 | 11,38 | 47,29 | 668 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| Итого за завтрак: | | 590 | 20,87 | 37,25 | 75,43 | 720,65 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 70 | 0,77 | 0,14 | 2,66 | 14,98 | 982 |
| | Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 20/200 | 8,64 | 7,45 | 14,63 | 160,08 | 157/998 |
| | 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 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 150 | 4,28 | 3,83 | 29,57 | 169,79 | 585 |
| | Чай с лимоном без сахара (чай, лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,94 | 663a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - |
| | Хлеб ржаной | 18 | 1,1 | 0,21 | 7,12 | 35,2 | - |
| Итого за обед: | | 802 | 30,77 | 28,56 | 69,78 | 659,54 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--|--|--------|-------|------|-------|--------|---------|
| | Закуска порционная (помидоры свежие) | 115 | 29,56 | 0,23 | 4,37 | 24,61 | 982 |
| | Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 20/250 | 10,6 | 9,14 | 17,95 | 196,46 | 157/998 |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Обед | 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 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 200 | 5,7 | 5,1 | 39,42 | 226,38 | 585 |
| | Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,94 | 663a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Хлеб ржаной | 33 | 2,17 | 0,39 | 13,06 | 64,54 | - |
| Итого за обед: | | 972 | 64,76 | 31,89 | 95,7 | 815,78 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 31,92 | 29,42 | 99,44 | 790,58 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 92,97 | 66,85 | 224,33 | 1740,93 | |
| Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет | | | 19,428 | 15,167 | 72,892 | 459,632 | |
| Среднее значение за период по обедам 7-11 лет | | | 24,905 | 26,0851 | 85,365 | 674,658 | |
| Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше | | | 18,403 | 15,024 | 62,417 | 467,654 | |
| Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше | | | 33,19333333 | 29,573 | 96,106 | 757,565 | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 6033332450510203670830559428146817986133868575790

Владелец Макарова Елена Анатольевна

Действителен с 02.03.2022 по 02.03.2023