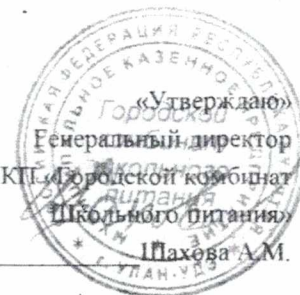




"27" февраля 2023 г.

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



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Неделя 4 (2 смена)							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат, паста)	25/200	4,85	6,55	5,71	111,17	154/998
	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., масло сл.) 85/10	95	16,56	11,89	6,5	199,26	743
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		856	28,91	23,82	82,93	671,78	-
Полдник	Кокрок «Малыш» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	70	6,75	9,73	38,74	269,51	696
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за полдник:		370	8,35	11,55	42,37	376,4	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат, паста)	30/250	6,03	8,15	7,11	125,89	154/998
	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., масло сл.) 95/10	105	18,3	13,15	7,18	220,23	743

20

Обед	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		829	33,19	27,74	96,32	767,62	-
Полдник	Кокрок «Малыш» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	90	8,68	12,51	49,81	346,52	696
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за полдник:		390	10,64	14,12	70,95	453,41	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		1226	37,26	35,37	125,3	1048,18	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1219	43,83	41,86	167,27	1221,03	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	70	1,12	0,28	10,01	47,04	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/200	4,07	5,98	11,2	114,91	1000/998
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
Итого за обед:		821	24,87	33,32	89,73	707,42	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328

	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		275	14,46	18,12	37,81	373,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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.)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246a
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
Итого за обед:		943	27,42	36,82	103,63	855,5	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	85	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		285	14,46	18,12	37,81	373,1	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		1096	39,33	51,44	127,54	1080,52	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1228	41,88	54,94	141,44	1228,6	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбачкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб,мука,соль, масло подсолн., вода)85/30.	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	5,25	4,78	40,3	225,24	310
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669

	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:		812	25,83	26,23	107,08	767,64	
Полдник	Кулебяка с мясо-капустным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, фарш мясо-капустный)	100	12,08	11,8	29,18	271,24	790
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша свежая	140	0,56	0,42	14,42	63,7	-
Итого за полдник:		440	14	13,63	45,74	361,63	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбачкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб,мука,соль, масло подсолн., вода)85/30.	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:		920	27,9	28,62	115,75	832,15	
Полдник	Кулебяка с мясо-капустным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, фарш мясо-капустный)	100	12,08	11,8	29,18	271,24	790
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша свежая	175	0,7	0,53	18,03	79,63	-
Итого за полдник:		475	14,14	13,74	49,35	377,56	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		1252	39,83	39,86	152,82	1129,27	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1395	42,04	42,36	165,1	1209,71	
День 4							
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.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 45/45	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	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	147	0,59	0,59	14,41	65,27	
Итого за обед:		892	26,04	23,57	117,35	785,67	
Полдник	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		275	11,8	23,9	51,14	467,66	
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.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	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	166	0,66	0,66	16,27	73,7	
Итого за обед:		996	29,04	26,91	127,22	867,3	
Полдник	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	95	7,35	22,17	52,87	440,37	385

Полдник		Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:			295	13,35	28,57	62,27	560,37	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			1167	37,84	47,47	168,49	1253,33	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			1291	42,39	55,48	189,49	1427,67	
День 5								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)		75	0,83	0,15	2,85	16,05	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)		25/200	8,83	7,62	14,96	163,72	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30		105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)		160	4,19	4,69	23,31	152,21	843
	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая кислота)		200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной		27	1,78	0,32	10,69	52,81	
Итого за обед:			822	32,1	33,48	95,01	809,77	
Полдник	Ромовая баба (БХП)		100	5,5	9	60	340	360
	Чай черный (чай, вада)		200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Груша свежая		143	0,57	0,43	14,73	65,07	368
Итого за полдник:			443	6,26	9,47	74,76	406,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)		115	1,27	0,23	4,37	24,61	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)		30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30		105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)		180	4,72	5,27	26,23	171,23	843

	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
Итого за обед:		943	35,66	36,07	105,82	890,53	
Полдник	Ромовая баба (БХП)	100	5,5	9	60	340	360
	Чай черный (чай, вада)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Груша свежая	178	0,71	0,53	18,33	80,99	-
Итого за полдник:		478	6,4	9,57	78,36	422,32	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		1265	38,36	42,95	169,77	1216,17	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		1421	42,06	45,64	184,18	1312,85	
Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998
	Котлета Незайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло поде. соль йдир.) 80/30	110	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 из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	133	1,06	0,27	9,98	46,55	-
Итого за обед:		858	26,6	29,47	103,64	786,1	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	65	7,49	10,23	24,43	219,72	328
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за полдник:		365	8,35	11,55	42,37	336,24	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	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	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	161	1,29	0,32	12,08	56,35	-
Итого за обед:		1011	31,23	32,73	130,09	939,85	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	80	9,22	12,59	30,07	270,42	328
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за полдник:		380	9,82	12,79	58,15	386,94	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		1223	34,95	41,02	146,01	1122,34	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		1391	41,05	45,52	188,24	1326,79	
День 7							
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	1061
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.,)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	153	0,61	0,61	14,99	67,93	
Итого за обед:		908	27,71	26,69	104,86	770,58	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, говядина, рис, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша	130	0,52	0,39	13,39	59,15	-

Итого за полдник:		430	14,15	13,24	53,12	388,21	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло слс) 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 вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
Итого за обед:		971	29,6	29,01	108,41	813,21	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, говядина, рис, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша	164	0,52	0,39	13,39	59,15	-
Итого за полдник:		464	14,15	13,24	53,12	388,21	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		1338	41,86	39,93	157,98	1158,79	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1435	43,75	42,25	161,53	1201,42	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/200	6,55	8,53	14,54	161,15	698/1067
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	55/210	27,11	22,9	52,35	523,91	1041
	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	7,52	37,16	-
Итого за обед:		794	37,75	32	106,82	866,28	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21	60
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-

	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5	-
Итого за полдник:		454	15,04	12,46	57,33	401,63	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	105	1,16	0,21	3,99	22,47	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/250	8,03	10,47	17,85	197,77	698/1067
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/220	28,64	24,19	55,31	553,56	1041
	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	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		919	42,93	35,57	125,92	995,58	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (мука, сахар-песок, масло сл. яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21	60
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Мандарин	195	1,56	0,39	14,63	68,25	-
Итого за полдник:		499	15,4	12,55	60,71	417,38	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		1248	52,79	44,46	164,15	1267,91	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1418	58,33	48,12	186,63	1412,96	
День 9							
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 соусом красным (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
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из изюма с вит С (изюм,сахар,аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
	Груша	165	0,66	0,5	17	75,8	
Итого за обед:		907	25,9	32,71	112,28	847,76	
	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	60	4,8	15,9	36,4	308	385

Полдник	Молоко питьевое	180	4,81	4,32	8,46	91,94	106
	Яблоко	124	0,5	0,5	12,15	55,06	
Итого за полдник:		364	10,11	20,72	57,01	455	
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 соусом красным (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
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из изюма с вит С (изюм,сахар,аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	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	178	0,71	0,53	18,33	80,99	
Итого за обед:		1018	28,37	35,17	124,61	928,52	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	60	4,8	15,9	36,4	308	385
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
	Яблоко	155	0,62	0,62	15,19	68,82	
Итого за полдник:		415	10,76	21,32	60,99	478,98	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		1271	36,01	53,43	169,29	1302,76	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		1433	39,13	56,49	185,6	1407,5	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки мясные., картофель, горох,морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	30/200	7,73	9,1	15,55	175,04	157/
	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.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Чай с лимоном (чай, сахар,лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
Итого за обед:		804	31,87	30,77	88,26	757,3	
Полдник	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат.паста, ветчина, капуста, лук репч.)	80	7,63	12,29	20,77	224,21	1065
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Груша свежая	186	0,74	0,56	19,16	84,63	-
Итого за полдник:		466	8,37	12,85	49,01	345,16	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	115	1,27	0,23	4,37	24,61	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	30/250	9,42	11,08	18,94	213,09	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
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед:		989	37,15	34,18	112,07	904,34	
Полдник	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат.паста, ветчина, капуста, лук репч.)	100	9,54	15,36	25,96	280,26	1065
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Груша свежая	175	0,7	0,53	18,03	79,63	-
Итого за полдник:		475	10,24	15,89	53,07	396,21	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		1270	40,24	43,62	137,27	1102,46	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		1027	43,7	38,52	133,41	990,96	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		847,4	28,758	29,206	100,796	777,03	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		388,2	11,089	14,749	51,066	391,143	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		953,9	32,249	32,282	114,984	879,46	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и ста		415,6	11,936	15,991	58,478	425,448	