

«Согласовано»
Директор



"03" апреля 2023



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 4 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное (1 шт.) | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 776 |
| | Каша молочная кукурузная с маслом (крупка кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) | 150/5 | 5,31 | 4,48 | 35,01 | 201,58 | 623 |
| | Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.) 15/31 | 46 | 5,26 | 3,74 | 17,6 | 125,04 | 868 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| | Банан | 236 | 2,12 | 0,71 | 29,74 | 133,81 | - |
| Итого за завтрак: | | 677 | 19,59 | 15,2 | 95,85 | 598,46 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное (1 шт.) | 40 | 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.) 15/31 | 46 | 5,26 | 3,74 | 17,6 | 125,04 | 868 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| | Банан | 226 | 2,03 | 0,68 | 28,48 | 128,14 | - |
| Итого за завтрак: | | 712 | 21,04 | 16,47 | 104,76 | 651,31 | - |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Обед | Закуска порционированная (помидоры свежие) | 70 | 0,77 | 0,14 | 2,66 | 14,98 | 982 |
| | Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) | 20/200 | 3,72 | 5,67 | 10,5 | 107,88 | 694/998 |
| | Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/10 | 100 | 14,95 | 14,98 | 9,89 | 234,18 | 251a |
| | Рис отварной (рис, вода, соль йодир.) | 180 | 4,33 | 5,74 | 43,73 | 243,88 | 552 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | 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: | | 834 | 29,66 | 28,64 | 98,14 | 768,91 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 110 | 1,21 | 0,22 | 4,18 | 23,54 | 982 |
| | Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) | 25/250 | 4,65 | 7,08 | 13,12 | 134,84 | 694/998 |
| | Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/10 | 100 | 14,95 | 14,98 | 9,89 | 234,18 | 251a |
| | Рис отварной (рис, вода, соль йодир.) | 190 | 4,57 | 6,06 | 46,16 | 257,43 | 552 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 32 | 2,4 | 0,32 | 16,32 | 77,76 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| Итого за обед: | | 937 | 31,12 | 30,43 | 103,69 | 813,12 | - |
| Полдник | Кокрок «Малыш» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.) | 75 | 7,23 | 10,43 | 41,51 | 288,77 | 696 |
| | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон) | 200/4 | 0,04 | 0 | 9,19 | 36,92 | 432 |
| Итого за полдник: | | 279 | 8,35 | 11,55 | 42,37 | 325,69 | |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 57,6 | 55,39 | 236,36 | 1693,06 | |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 60,51 | 58,45 | 250,82 | 1790,12 | |
| День 2 | | | | | | | |

| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|
| Завтрак | Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.) 90/5 | 95 | 12,52 | 18,51 | 11,16 | 262,31 | 246 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 150 | 5,42 | 4,07 | 31,8 | 185,45 | 307 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 663 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 21 | 1,58 | 0,21 | 10,2 | 51,03 | - |
| | Десерт фруктовый | 1/100 | 0,6 | 0,2 | 19 | 80,2 | |
| Итого за завтрак: | | 566 | 20,12 | 22,99 | 81,24 | 615,31 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.) 90/10 | 100 | 13,18 | 21,59 | 11,75 | 294,01 | 246 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 180 | 6,5 | 4,88 | 38,16 | 222,53 | 307 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 663 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 22 | 1,65 | 0,22 | 11,22 | 53,46 | - |
| | Десерт фруктовый | 1/100 | 0,6 | 0,2 | 19 | 80,2 | |
| Итого за завтрак: | | 602 | 21,93 | 26,89 | 89,21 | 686,52 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло) | 10/200 | 4,52 | 6,11 | 5,33 | 94,42 | 8/998 |
| | Биточки рубленные из курицы с соусом белым. (филе курицы, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., мука) 90/20 | 110 | 17,3 | 6,69 | 15,34 | 190,77 | 1069 |
| | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 2,98 | 5,87 | 18,63 | 139,27 | 867 |
| | 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 | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | - |
| | Банан | 219 | 1,97 | 0,66 | 27,59 | 124,17 | |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Итого за обед: | | 939 | 30,3 | 19,88 | 108,94 | 735,88 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 15/250 | 5,71 | 7,71 | 6,73 | 119,15 | 154/998 |
| | Биточки рубленные из курицы с соусом белым. (филе курицы, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., мука) 90/30 | 120 | 18,87 | 7,3 | 16,73 | 208,11 | 1069 |
| | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.) | 200 | 3,97 | 7,83 | 24,84 | 185,69 | 867 |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.) | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,6 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 26 | 1,95 | 0,26 | 13,26 | 63,18 | - |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | - |
| | Банан | 250 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 141,75 | |
| Итого за обед: | | 1086 | 34,4 | 24,15 | 122,36 | 844,38 | |
| Полдник | Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.) | 75 | 8,46 | 11,72 | 28,41 | 253,1 | 328 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| Итого за полдник: | | 275 | 9,82 | 13,13 | 30,55 | 279,79 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 60,24 | 56 | 220,73 | 1630,98 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 66,15 | 64,17 | 242,12 | 1810,69 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 100/10 | 110 | 4,17 | 4,67 | 17,87 | 130,2 | 898 |
| | Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль) | 90 | 12,09 | 8,99 | 25,8 | 232,39 | 183 |
| | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар) | 200 | 1,51 | 1,13 | 12,61 | 66,65 | 1066 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 29 | 2,18 | 0,29 | 14,79 | 70,47 | - |
| | Груша свежая | 180 | 0,72 | 0,54 | 18,54 | 81,9 | - |
| Итого за завтрак: | | 609 | 20,67 | 15,62 | 89,61 | 581,61 | |

| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
| Завтрак | Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 120/10 | 130 | 4,93 | 5,52 | 21,12 | 153,87 | 898 |
| | Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль) | 110 | 14,77 | 10,98 | 31,53 | 284,03 | 183 |
| | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар) | 200 | 1,51 | 1,13 | 12,61 | 66,65 | 1066 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - |
| | Груша свежая | 152 | 0,61 | 0,46 | 15,66 | 69,16 | - |
| Итого за завтрак: | | 612 | 23,32 | 18,29 | 91,12 | 622,31 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционированная (огурцы свежие) | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,75 | 9,87 | 982 |
| | Уха Рыбацкая (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.) | 150 | 4,63 | 4,22 | 35,56 | 198,74 | 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 | 24 | 1,58 | 0,29 | 9,5 | 46,94 | - |
| Итого за обед: | | 809 | 25,6 | 25,7 | 104,92 | 753,28 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционированная (огурцы свежие) | 110 | 0,88 | 0,11 | 2,75 | 15,51 | 982 |
| | Уха Рыбацкая (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 | 24 | 1,8 | 0,24 | 12,24 | 58,32 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | |
| Итого за обед: | | 929 | 27,6 | 28,52 | 114,19 | 823,83 | |
| Полдник | Ватрушка с творогом (мука пш.,творог, масло сл., сахар,яйцо,дрожжи, ,соль йод., масло раст.) | 75 | 10,42 | 5,14 | 30,2 | 208,74 | 322 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 663 |
| Итого за полдник: | | 275 | 10,42 | 5,14 | 39,28 | 245,06 | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 56,69 | 46,46 | 233,81 | 1579,95 | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 61,34 | 51,95 | 244,59 | 1691,2 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Хлебцы рыбные с соусом белым (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., соус.) 80/20 | 100 | 13,2 | 7,79 | 6,07 | 147,19 | 743/979 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 3,09 | 4,47 | 20,1 | 132,99 | 371 |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.) | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,6 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Мандарин | 120 | 0,96 | 0,24 | 9 | 42 | |
| Итого за завтрак: | | 595 | 19,13 | 12,75 | 67,32 | 460,53 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Хлебцы рыбные с соусом белым (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., соус.) 80/30 | 110 | 14,52 | 8,57 | 6,68 | 161,91 | 743/979 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 200 | 4,12 | 5,96 | 26,8 | 177,32 | 371 |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.) | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,6 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,63 | 0,35 | 17,85 | 85,05 | - |
| | Мандарин | 123 | 0,98 | 0,25 | 9,23 | 43,05 | |
| Итого за завтрак: | | 668 | 22,25 | 15,13 | 79,96 | 544,93 | |
| 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.) 50/50 | 100 | 11,7 | 12,47 | 3,59 | 173,43 | 550 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 150 | 5,42 | 4,07 | 31,8 | 185,45 | 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 | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | |
| | Яблоко свежее | 122 | 0,49 | 0,49 | 11,96 | 54,17 | |
| Итого за обед: | | 847 | 24,62 | 23,69 | 99,84 | 710,97 | |
| 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 | Булочка «Неженка» (мука пшен., дрожжи прес., молоко, яйцо, соль йодир., сахар-песок, масло слив., масло раст., молоко сгущ., сахар. Пудра.) | 75 | 6,34 | 6,1 | 44,18 | 256,98 | 324 |
| | Молоко питьевое | 200 | 5,34 | 4,8 | 9,4 | 102,16 | 106 |
| Итого за полдник: | | 275 | 10,37 | 18,01 | 56,3 | 253,47 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 54,12 | 54,45 | 223,46 | 1424,97 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 61,66 | 60,05 | 263,48 | 1665,7 | |

| День 5 | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Стрипсы из индейки с маслом сл. (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив.) 90/5 | 95 | 17,05 | 16,57 | 8,85 | 242,44 | 1073 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло растит, масло слив., соль йодир.) | 150 | 4,28 | 3,83 | 29,57 | 169,79 | 585 |
| | Чай черный (чай, вода) | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 19 | 1,43 | 0,19 | 9,69 | 46,17 | - |
| | Кекс столичный (кондитерский цех) | 55 | 2,85 | 9 | 23 | 156,4 | 137 |
| Итого за завтрак: | | 565 | 25,8 | 29,63 | 71,14 | 616,13 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Стрипсы из индейки с маслом сл. (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив.) 90/10 | 100 | 17,95 | 17,44 | 9,32 | 266,04 | 1073 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.) | 180 | 5,13 | 4,59 | 35,48 | 203,74 | 585 |
| | Чай черный (чай, вода) | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Кекс столичный (кондитерский цех) | 55 | 2,85 | 9 | 23 | 156,4 | 137 |
| Итого за завтрак | | 560 | 28 | 31,32 | 80,58 | 688,26 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционированная (огурцы свежие) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,46 | 982 |
| | Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и гренками (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяж, гренки) | 25/200/10 | 7,62 | 6,41 | 19,71 | 167,08 | 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 каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 150 | 6,2 | 4,74 | 37,98 | 219,36 | 632 |
| | Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая) | 200 | 0,57 | 0 | 19,55 | 80,48 | 611 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | |
| Итого за обед: | | 775 | 30,17 | 31,91 | 96,99 | 795,88 | |

| 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 и гренками (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.) | 30/250/10 | 9,41 | 7,92 | 24,33 | 206,19 | 157/998 | |
| | Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) | 105 | 13,65 | 20,4 | 8,35 | 271,6 | 209 | |
| | 75/30 | | | | | | | |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 180 | 7,43 | 5,69 | 45,58 | 263,23 | 632 | |
| | Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая кислота) | 200 | 0,57 | 0 | 19,55 | 80,48 | 611 | |
| Хлеб ржаной | 21 | 1,39 | 0,25 | 8,32 | 41,08 | | | |
| Итого за обед: | | 896 | 33,25 | 34,36 | 108,63 | 876,68 | | |
| Полдник | Пирожки печеные с мясом, луком (тесто доб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.) | 75 | 10,35 | 8,98 | 27,67 | 234 | 60 | |
| | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон) | 200/4 | 0,04 | 0 | 9,19 | 36,92 | 432 | |
| Итого за полдник: | | 279 | 10,39 | 8,98 | 36,86 | 270,92 | | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 66,36 | 70,52 | 204,99 | 1682,93 | | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 71,64 | 74,66 | 226,07 | 1835,86 | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное 1 шт. | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 776 | |
| | Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) | 150/5 | 6,06 | 5,84 | 29,94 | 196,56 | 515 | |
| | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод) | 20/30 | 50 | 5,71 | 4,06 | 19,13 | 135,91 | 868 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 | |
| | Десерт фруктовый | 1/100 | 0,6 | 0,2 | 19 | 80,2 | | |
| Итого за завтрак: | | 545 | 19,27 | 16,37 | 81,57 | 550,7 | | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| | Яйцо вареное 1 шт. | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 776 | |

| | | | | | | | |
|--|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| Завтрак | Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) | 190/10 | 7,82 | 7,54 | 38,63 | 253,63 | 515 |
| | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод) 19/30 | 49 | 5,6 | 3,98 | 18,74 | 133,19 | 868 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| | Десерт фруктовый | 1/100 | 0,6 | 0,2 | 19 | 80,2 | |
| Итого за завтрак: | | 589 | 20,92 | 17,99 | 89,87 | 605,05 | |
| 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 Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло поде. соль йдир.) 80/20 | 100 | 11,4 | 16,97 | 12,87 | 249,85 | 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 | 127 | 1,02 | 0,25 | 9,53 | 44,45 | - |
| Итого за обед: | | 842 | 25,46 | 28,27 | 102,36 | 765,7 | |
| 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 поде. соль йдир.) 80/30 | 110 | 12,54 | 18,67 | 14,16 | 274,83 | 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 | 151 | 1,21 | 0,3 | 11,33 | 52,85 | - |
| Итого за обед: | | 1001 | 31,19 | 33,23 | 129,8 | 943,03 | |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Полдник | Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.) | 75 | 8,64 | 11,8 | 28,19 | 253,52 | 328 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 663 |
| Итого за полдник: | | 275 | 8,64 | 11,8 | 37,27 | 289,84 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 53,37 | 56,44 | 221,2 | 1606,24 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 60,75 | 63,02 | 256,94 | 1837,92 | |
| День 7 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета из курицы с соусом белым (филе грудки курицы, батон, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло сл., масло раст. соус белый осн.) 90/20 | 110 | 17,38 | 7,4 | 15,94 | 199,88 | 1069 |
| | Макаронные изделия отварные (макарон. изд. масло слив., соль йодир.) | 150 | 5,42 | 4,07 | 31,8 | 185,45 | 307 |
| | Чай с медом (чай, мед) | 180/18 | 0,14 | 0 | 13,15 | 53,14 | 977 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - |
| | Банан | 204 | 1,84 | 0,61 | 25,7 | 115,67 | - |
| Итого за завтрак: | | 682 | 26,28 | 12,28 | 96,79 | 602,74 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета из курицы с соусом белым (филе грудки курицы, батон, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло сл., масло раст., соус белый осн.) 90/30 | 120 | 18,96 | 8,07 | 17,39 | 218,05 | 1069 |
| | Макаронные изделия отварные (макарон. изд. масло слив., соль йодир.) | 180 | 6,5 | 4,88 | 38,16 | 222,53 | 307 |
| | Чай с медом (чай, мед) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 977 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - |
| | Банан | 218 | 1,96 | 0,65 | 27,47 | 123,61 | - |
| Итого за завтрак: | | 758 | 29,07 | 13,8 | 107,83 | 671,83 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | 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, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло слс) 90/5 | 95 | 14,2 | 14,23 | 9,4 | 222,47 | 1061 |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Обед | 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 | - |
| 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 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 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 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | - |
| Итого за обед: | | 970 | 29,53 | 29 | 108,01 | 811,25 | - |
| | | | | | | | |
| Полдник | Булочка Гребешок с повидлом (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко т/п, яйцо, сахар-песок, повидло) | 100 | 6,87 | 8,13 | 58,09 | 333,04 | 332 |
| | Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| Итого за полдник: | | 300 | 8,23 | 9,54 | 60,23 | 359,73 | |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 65,32 | 68,96 | 230,87 | 1805,37 | |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 70,71 | 72,87 | 258,01 | 1970,65 | |
| День 8 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко) 160/30 | 190 | 22,06 | 10,61 | 53,29 | 396,88 | 187 |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| Завтрак | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар) | 200 | 1,51 | 1,13 | 12,61 | 66,65 | 1066 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 26 | 1,95 | 0,26 | 13,26 | 63,18 | - |
| | Мандарин | 152 | 1,22 | 0,3 | 11,4 | 53,2 | - |
| Итого за завтрак: | | 568 | 26,74 | 12,3 | 90,56 | 579,91 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари) | 210 | 24,38 | 11,73 | 58,91 | 438,66 | 187 |
| | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар) | 200 | 1,51 | 1,13 | 12,61 | 66,65 | 1066 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 26 | 1,95 | 0,26 | 13,26 | 63,18 | - |
| | Мандарин | 146 | 1,17 | 0,29 | 10,95 | 51,1 | - |
| Итого за завтрак: | | 582 | 29,01 | 13,41 | 95,73 | 619,59 | - |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 75 | 0,83 | 0,15 | 2,85 | 16,05 | 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 | 255 | 26,09 | 22,03 | 50,38 | 504,14 | 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 | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | - |
| Итого за обед: | | 790 | 36,86 | 31,15 | 105,44 | 849,54 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 110 | 1,21 | 0,22 | 4,18 | 23,54 | 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 | 280 | 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 | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | - |
| Итого за обед: | | 915 | 42,35 | 35,48 | 122,09 | 977,15 | - |
| | Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.) | 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 | 431 |
| Итого | | 304 | 13,84 | 12,16 | 46,08 | 349,13 | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 68,29 | 51,15 | 241,5 | 1699,62 | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 72,38 | 54,57 | 249,82 | 1779,97 | |
| День 9 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый) 80/30 | 110 | 14,51 | 10,11 | 6,41 | 154,61 | 256 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.) | 150 | 3,09 | 4,47 | 20,1 | 119,99 | 371 |
| | Чай черный (чай, вода) | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 17 | 1,28 | 0,17 | 8,67 | 41,31 | - |
| | Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.) | 60 | 4,8 | 15,9 | 36,4 | 295,6 | 385 |
| Итого за завтрак: | | 537 | 23,87 | 30,69 | 71,61 | 612,84 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый) 80/30 | 110 | 14,51 | 10,11 | 6,41 | 154,61 | 256 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.) | 210 | 4,33 | 6,26 | 28,14 | 166,19 | 371 |
| | Чай черный (чай, вода) | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.) | 60 | 4,8 | 15,9 | 36,4 | 295,6 | 385 |

| | | | | | | | |
|--|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| Итого за завтрак: | | 605 | 25,71 | 32,56 | 83,73 | 678,48 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод. гренки.) | 20/200/15 | 4,69 | 6,07 | 11,31 | 118,62 | 197/998 |
| | Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, батон столовый., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30 | 120 | 12,98 | 21,9 | 14,18 | 305,74 | 1055 |
| | Перловка отварная (крупя перловая, масло слив., соль йодир.) | 150 | 4,28 | 3,83 | 29,57 | 169,79 | 585 |
| | Чай с медом (чай, мед) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 977 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | - |
| | Мандарин | 122 | 0,98 | 0,24 | 9,15 | 42,7 | |
| Итого за обед: | | 897 | 26,61 | 32,59 | 101,47 | 805,54 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод. гренки.) | 30/250/15 | 5,89 | 7,62 | 14,2 | 148,91 | 197/998 |
| | Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, батон столовый., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30 | 120 | 12,98 | 21,9 | 14,18 | 305,74 | 1055 |
| | Перловка отварная (крупя перловая, масло слив., соль йодир.) | 180 | 5,13 | 4,59 | 35,48 | 203,74 | 585 |
| | Чай с медом (чай, мед) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 977 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Хлеб ржаной | 26 | 1,72 | 0,31 | 10,3 | 50,86 | - |
| | Мандарин | 143 | 1,14 | 0,29 | 10,73 | 50,05 | |
| Итого за обед: | | 1009 | 28,89 | 34,96 | 112,25 | 879,09 | |
| Полдник | Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подс.) | 75 | 5,53 | 7,74 | 48,98 | 287,7 | 414 |
| | Молоко питьевое | 200 | 5,34 | 4,8 | 9,4 | 102,16 | 106 |
| Итого за полдник: | | 275 | 10,87 | 12,54 | 58,38 | 389,86 | |

| | | | | | | |
|--|--|-------------|--------------|---------------|----------------|--|
| Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет | | 71,6 | 74,38 | 235,43 | 1852,24 | |
|--|--|-------------|--------------|---------------|----------------|--|

| | | | | | | |
|---|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 77,09 | 78,71 | 252,08 | 1979,85 | |
|---|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|

| | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|
| День 10 | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|----------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|---------|
| Завтрак | Котлета из конины и свинины с соусом красным (конина, свинина, яйцо, сухарь паниров., соль йод., лук, морковь, чеснок, масло слив, соус крас.) 90/20 | 110 | 18,23 | 25,13 | 5,6 | 321,5 | 765/370 |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив, соль йодир.) | 150 | 3,6 | 4,78 | 36,44 | 203,23 | 552 |
| | 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 | - |
| | Яблоко | 106 | 0,45 | 0,45 | 11,07 | 50,17 | |

| | | | | | | |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| Итого за завтрак: | 586 | 24,35 | 30,56 | 82,86 | 703,98 | |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|----------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|---------|
| Завтрак | Котлета из конины и свинины с соусом красным (конина, свинина, яйцо, сухарь паниров., соль йод., лук, морковь, чеснок, масло слив, соус крас.) 90/30 | 120 | 18,23 | 25,13 | 5,6 | 321,5 | 765/370 |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив, соль йодир.) | 180 | 4,33 | 5,74 | 43,73 | 243,88 | 552 |
| | 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 | 31 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Яблоко | 123 | 0,54 | 0,54 | 13,23 | 59,94 | |

| | | | | | | |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|
| Итого за завтрак: | 654 | 25,92 | 31,71 | 97,41 | 778,7 | |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|

| | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|-------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|------|
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,46 | 982 |
| | Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов. мясное, картофель, горох,морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.) | 20/200 | 8,64 | 7,45 | 14,63 | 160,08 | 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.) | 150 | 5,42 | 4,07 | 31,8 | 185,45 | 307 |
| | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар,лимон) | 200/4 | 0,04 | 0 | 9,19 | 36,92 | 431 |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------|
| | 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: | | 809 | 32,74 | 28,86 | 87,78 | 741,66 | |
| 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 и с фаршем (фарш гов. мясное., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 25/250 | 10,8 | 9,31 | 18,28 | 200,1 | 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.) | 180 | 6,5 | 4,88 | 38,16 | 222,53 | 307 |
| | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0,04 | 0 | 9,19 | 36,92 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Хлеб ржаной | 29 | 1,91 | 0,35 | 11,48 | 56,72 | - |
| Итого за обед: | | 938 | 36,56 | 31,62 | 100,37 | 832,22 | |
| Полдник | Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, кефир, масло подсол., дрожжи, соль йод., ветчина, сыр Российский, помидор, сметана, томат, паста, кунжут) | 80 | 7,63 | 12,29 | 20,77 | 224,21 | 1065 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 663 |
| Итого за полдник: | | 280 | 7,63 | 12,29 | 29,85 | 260,53 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 40,37 | 41,15 | 117,63 | 1002,19 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 73,08 | 78,87 | 242,47 | 1971,84 | |
| Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет | | | 22,582 | 19,839 | 82,855 | 592,221 | |
| Среднее значение за период по обедам 7-11 лет | | | 28,973 | 27,738 | 101,074 | 769,794 | |
| Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет | | | 9,856 | 11,514 | 43,717 | 302,402 | |
| Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше | | | 24,238 | 20,3 | 92,634 | 647,355 | |
| Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше | | | 32,041 | 30,675 | 115,911 | 867,876 | |
| Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше | | | 7,9653 | 11,058 | 47,051 | 321,743 | |

