



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 (1 смена)							
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 (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль вод., масло слив.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб.) 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: 7-11 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4	
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 (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль вод., масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб.) 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	-

Обед	Закуска порционированная (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	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		877	20,99	15,6	118,65	698,86	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1649	52,16	46,9	208,45	1464,43	
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: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад	30	0,03	0	23,82	95,4	-
Итого за завтрак:		30	0,03	0	23,82	95,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.) 90/5	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: 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 рубленые из курицы с соусом белым (филе курицы, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., мука) 90/20	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	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		596	20,15	22,99	105,06	710,71	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1688	56,33	51,04	211,57	1530,9	
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 йодир., молоко сгущ.) 70/20	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Груша свежая	185	0,74	0,56	19,06	84,18	-
Итого за завтрак:		609	20,01	15,55	85,54	562,02	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4	
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 йодир., молоко егущ.) 80/30	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: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	110	0,88	0,11	2,75	15,51	982
	Уха Рыбачья (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	

Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет	809	21,41	15,95	108,34	662,42	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше	1541	50,92	46,81	205,31	1446,14	

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: 7-11 лет

Второй завтрак	Яблоко	191	0,53	0,4	13,6	60,06	-
Итого за завтрак:		191	0,53	0,4	13,6	60,06	

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: 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	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		786	19,66	13,15	80,92	520,59	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		1664	51,29	42,04	207,18	1412,23	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	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
Завтрак	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: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мандарин	171	1,37	0,34	12,83	59,85	
Итого за завтрак:		171	1,37	0,34	12,83	59,85	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Стрипсы из индейки с маслом сл. (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив.) 90/10	100	1,28	0,32	11,44	53,76	984
Завтрак	Перловка отварная (крупа перловая, масло растит, масло слив., соль йодир.)	180	18,13	13,12	10,96	234,44	1073/370
	Чай черный (чай, вода)	200	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Хлеб пшеничный йодированный	25	0,54	0,24	19,71	83,16	612
	Кекс столичный (кондитерский цех)	55	2,48	0,33	16,83	80,19	-

Итого за завтрак		560	27,56	18,6	94,42	655,29	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (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 говяд., гренки)	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.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	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	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		736	27,17	29,97	83,97	675,98	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		1456	60,81	52,96	203,05	1531,97	
Неделя 3							
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: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мандарин	171	1,37	0,34	12,83	59,85	-
Итого за завтрак:		171	1,37	0,34	12,83	59,85	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	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.)	190/10	7,82	7,54	38,63	253,63	515

Завтрак	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: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш., лапша домашняя ролтон, 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, батон столовый 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.)	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	1,29	0,32	12,08	56,35	-
Итого за обед:		1001	31,23	32,73	130,09	939,85	-
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		716	20,64	16,71	94,4	610,55	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		1590	52,15	50,72	219,96	1544,9	
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: 7-11 лет							
Второй завтрак	Яблоко	191	0,76	0,76	18,72	84,8	
Итого за завтрак:		191	0,76	0,76	18,72	84,8	
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: 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	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		873	27,04	13,04	115,51	687,54	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1728	58,6	42,8	215,84	1483,08	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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
	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: 7-11 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко) 180/30	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: 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 реп., масло раст., томат, соль йод.) 60/220	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	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		768	28,14	12,7	113,36	680,31	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1497	71,36	48,89	131,21	1596,74	
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: 7-11 лет							
Второй завтрак	Груша свежая	132	0,53	0,4	13,6	60,06	
Итого за завтрак:		132	0,53	0,4	13,6	60,06	
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: 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 (крупа 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	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		669	24,4	31,09	85,21	672,9	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		1614	54,6	2,4	195,98	1557,57	
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.) 90/30	120	18,23	25,13	5,6	321,5	765/370
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа гречневая, 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	113	0,45	0,45	11,07	50,17	
Итого за завтрак:		603	24,35	30,56	82,86	703,98	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Второй завтрак	Мармелад желеный	30	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		30	1,4	0,4	22,8	100,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	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
Завтрак	Рис отварной (крупа рисовая, крупа гречневая, 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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко	135	0,54	0,54	13,23	59,94	
Итого за завтрак		665	25,92	31,71	97,41	778,7	
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	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		633	25,75	30,96	105,66	804,38	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		1603	62,48	63,33	197,78	1610,92	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		594,7	22,516	19,832	82,448	590,262	
Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11		151,6	1,019	0,384	18,66	82,162	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и стар		635,3	24,673	20,485	93,404	651,401	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		967,7	32,397	30,816	114,89	866,487	



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 (2 смена)							
День 1							
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 пашп., 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	-
Полдник	Кокрок «Мальш» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	6,75	9,73	38,74	288,76	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:		375	8,35	11,55	42,37	395,65	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982

Обед	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.)	95	9,16	13,21	52,57	365,77	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:		395	11,12	14,82	73,71	472,66	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		1209	38,01	40,19	140,51	1164,56	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1332	42,24	45,25	177,4	1285,78	
День 2							
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)	10/200	4,52	6,11	5,33	94,42	8/998
	Биточки рубленые 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	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	70	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:		270	14,46	18,12	37,81	373,1	
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 рубленые из курицы с соусом белым (филе курицы, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., мука) 90/20	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 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		1209	44,76	38	146,75	1108,98	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1371	48,86	42,27	160,17	1217,48	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	70	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17

Обед	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	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	25	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	24	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:		809	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 сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Груша свежая	140	0,56	0,42	14,42	63,7	-
Итого за полдник:		440	12,64	12,22	52,68	371,26	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	110	0,88	0,11	2,75	15,51	982
	Уха Рыбачья (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	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 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	12,78	12,33	56,29	387,19	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		1249	38,47	38,45	159,76	1138,9	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1404	40,38	40,85	170,48	1211,02	
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.) 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	
Полдник	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	100	7,73	23,33	55,65	463,55	385
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Мандарин	140	1,12	0,28	10,5	49	
Итого за полдник:		440	8,85	23,61	85,55	590,15	
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.)	100	7,73	23,33	55,65	463,55	385
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Мандарин	185	1,48	0,37	13,88	64,75	
Итого за полдник:		485	9,21	23,7	88,93	605,9	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		1287	33,47	47,3	185,39	1301,12	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		1481	38,25	50,61	216,15	1473,2	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,83	0,15	2,85	16,05	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и гренками (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяж., гренки)	25/200/10	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 каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	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 ржаной	25	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за обед:		755	30,32	33,16	84,32	756,96	
Полдник							
	Кекс столичный	55	2,85	9	23	156,4	137
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Груша свежая	170	0,68	0,51	17,51	77,35	368
Итого за полдник:		429	3,57	9,51	49,7	270,67	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и гречками (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяж., гречки)	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.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	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	Кекс столичный	55	2,85	9	23	156,4	137
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Груша свежая	205	0,82	0,62	21,12	93,28	368
Итого за полдник:		464	3,71	9,62	53,31	286,6	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		1184	33,89	42,67	134,02	1027,63	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		1360	36,96	43,98	161,94	1163,28	
Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя ролтон, 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, батон египетский, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/20	100	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	127	1,06	0,27	9,98	46,55	-
Итого за обед:		842	26,6	29,47	103,64	786,1	-
	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	65	7,49	10,23	24,43	219,72	328

Полдник	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 ролтон, 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, батон столовый, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. 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 слобное 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		1207	34,95	41,02	146,01	1122,34	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		1381	41,01	46,02	187,95	1329,97	
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, 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	Булочка Гребешки с повидлом (мука, молоко, сахар-песок, масло сл, яйцо, повидло, дрожжи., масло раст., соль йодир.)	75	5,15	6,1	43,57	249,78	60
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	265	2,39	0,8	33,39	150,26	-
Итого за полдник:		540	8,9	8,31	79,1	426,73	
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 Гребешки с повидлом (мука, молоко, сахар-песок, масло сл, яйцо, повидло, дрожжи., масло раст., соль йодир.)	100	6,87	8,13	58,09	333,04	60
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	267	2,4	0,8	33,64	151,39	-
Итого за полдник:		567	10,63	10,34	93,87	511,12	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		1448	36,61	35	183,96	1197,31	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1537	40,16	39,34	201,88	1322,37	
День 8							
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 реп., масло раст., томат, соль йод.) 55/200	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	

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	431
	Мандарин	147	1,18	0,29	11,03	51,45	-
Итого за полдник:		451	15,02	12,45	57,11	400,58	
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 реп., масло раст., томат, соль йод.) 60/220	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:		919	42,35	35,48	122,09	977,15	
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	192	1,56	0,39	14,63	68,25	-
Итого за полдник:		496	15,4	12,55	60,71	417,38	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		1241	51,88	43,6	162,55	1250,12	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1415	57,75	48,03	182,8	1394,53	
День 9							
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 (крупа 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

Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	60	4,8	15,9	36,4	308	385
	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 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.)	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055
	90/30						
	Перловка отварная (крупа 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	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		1261	36,72	53,31	158,48	1260,54	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		1424	39,65	56,28	173,24	1358,07	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
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.)	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	
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 МЁДОМ (чай, сахар-песок)	200/20	0,15		14,61	59,04	977
	Мандарин	134	0,42	0,31	10,71	47,32	-
Итого за полдник:		434	8,2	12,6	46,09	330,57	
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, 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	0,15		14,61	59,04	977
	Мандарин	180	0,56	0,42	14,32	63,25	-
Итого за полдник:		460	8,34	12,71	49,7	346,5	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		1243	40,94	41,46	133,87	1072,23	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		974	42,96	35,94	120,69	913,98	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		843	29,125	28,036	100,151	769,378	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		410,8	9,845	14,064	54,979	394,995	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		968,1	32,393	30,866	114,861	866,805	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и ста		442,2	10,623	14,83	63,347	426,637	