



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное 1 шт.	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	160/10	6,45	7,22	27,62	201,21	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшеничн.) 15/10/26	51	6,58	11,19	12,23	175,88	893
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		536	16,78	21,21	71,55	544,09	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное 1 шт.	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	190/10	7,59	8,49	32,49	236,72	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшеничн.) 19/9/31	59	7,61	12,94	14,14	203,47	893
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		574	18,95	24,23	78,33	607,19	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998

ОКТ

Обед	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Кисель детский с витаминами «Витошка» (кисель с витаминами и кальцием «Витошка, вода.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	155	1,24	0,31	11,63	54,25	-
Итого за обед:		891	25,66	30,24	99,23	825,89	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Кисель детский с витаминами «Витошка» (кисель с витаминами и кальцием «Витошка, вода.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Мандарин	168	1,34	0,34	12,6	58,8	-	
Итого за обед:		1009	29,57	33,55	123,01	912,17	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	8,35	11,55	42,37	289,42	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			50,79	63	213,15	1659,4	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,87	69,33	243,71	1808,78	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Кюфта по-Московски с соусом красным основ.((говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 75/20	95	12,35	18,46	7,55	245,73	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Банан	213	1,92	0,64	26,84	120,77	
Итого за завтрак:		679	19,24	23,42	74,85	587,08	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Кюфта по-Московски с соусом красным основ.((говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Банан	230	2,07	0,69	28,98	130,41	
Итого за завтрак:		746	22,12	26,33	87,02	673,54	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	10/200	3,99	5,65	13	118,86	167/998
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло слив., соль.) 90/5	95	15,39	12,14	1,16	175,47	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	371
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Яблоко свежее	110	0,44	0,44	10,78	48,84	-
Итого за обед:		833	26,99	23,59	80,26	641,32	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	15/250	5,03	7,13	16,41	149,99	167/998

Обед	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло слив., соль.) 90/10	100	16,2	12,78	1,22	184,7	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	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	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Яблоко свежее	121	0,48	0,48	11,86	53,72	-
Итого за обед:		955	30,48	27,06	95,21	746,38	
Полдник	Кокроки с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	75	9,27	11,77	25,11	243,45	103
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	10,63	13,18	27,25	270,14	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			56,86	60,19	182,36	1498,54	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,23	66,57	209,48	1690,06	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	160/5	5,65	4,76	37,27	199,58	623
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	80	11,18	10,34	31,8	219,96	397
	Груша	131	0,52	0,39	13,49	59,61	-
Итого за завтрак:		601	21,05	17,41	108,53	615,09	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	6,85	5,78	45,18	253,1	623
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	80	11,18	10,34	31,8	215,96	397

	Груша	128	0,51	0,38	13,18	58,24	-
Итого за завтрак:		633	22,24	18,42	116,13	663,24	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	Зразы ленивые из говядины с соусом красным (Говядина, яйцо, сухари панировочн, батон, молоко, масло подс., соль йод., соус томатный) 90/30	120	11,65	18,34	14,28	268,75	1042
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнеч, вода, масло сл., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	249,95	629
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	
Итого за обед:		808	24,18	41,11	102,59	861,99	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Зразы ленивые из говядины с соусом красным (Говядина, яйцо, сухари панировочн, батон, молоко, масло подс., соль йод., соус томатный) 90/30	120	11,65	18,34	14,28	268,75	1042
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнеч, вода, масло сл., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	
Итого за обед:		921	26,15	45,96	112,3	967,41	

Полдник	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	80	11,18	10,34	31,8	219,96	397
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		280	12,54	11,75	33,94	246,65	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			57,77	70,27	245,06	1723,73	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,93	76,13	262,37	1877,3	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сеченники «Посольские» с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, соль йод., масло слив) 90/8	98	13,44	14,1	8,53	194,75	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	146,59	371
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	70	4,76	16,94	44,08	202,82	328
Итого за завтрак:		566	24,62	37,99	88,05	614,59	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сеченники «Посольские» с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, соль йод., масло слив) 90/10	100	13,71	14,39	8,7	219,14	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,91	5,66	25,46	160,45	371
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	75	5,1	18,15	47,23	234,66	328
Итого за завтрак:		595	26,33	39,91	98,83	713,84	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982

Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/200	7,4	8,7	14,88	167,43	157/998
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/40	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло слив., соль йодир.)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	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	-
Итого за обед:		760	28,5	33,11	74,48	709,85	
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 и с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	9,08	10,68	18,26	205,48	157/998
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 55/50	105	15,94	22,68	5,82	291,14	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло слив., соль йодир.)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
Итого за обед:		857	32,38	39,01	75,85	784	
Полдник	Хачапури «Школьник» (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, картофель, соль йод.)	75	8,9	6,21	28,25	204,51	68
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:		279	8,94	6,21	37,44	241,43	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		1605	62,06	77,31	199,97	1565,87	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		1731	67,65	85,13	212,12	1739,27	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Сыр Российский порциями	25	5,8	7,38	0	89,58	982

Завтрак	Фрикадельки из индейки с соусом красным осн (филе индейки, батон, молоко, лук репч., соль йод, масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	16,26	3,27	10,42	134,15	973/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная к-та, вода)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	902
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за завтрак:		548	25,34	8,91	86,47	614,96	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Сыр Российский порциями	30	6,96	8,85	0	107,49	982
Завтрак	Фрикадельки из индейки с соусом красным осн (филе индейки, батон, молоко, лук репч., соль йод, масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	16,26	3,27	10,42	134,15	973/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная к-та, вода)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	902
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за завтрак		567	25,61	9,39	87,65	643,02	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 80/20.	100	9,99	10,96	11,91	186,27	193
	Гарнир каша «Забава» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-

	Банан	209	1,88	0,63	26,33	118,5	
Итого за обед:		914	23,18	22,04	111,43	736,84	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	25/250	4,75	7,21	8,78	119,03	197/998
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 80/30.	110	10,99	12,06	13,1	204,9	193
	Гарнир каша «Забава» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	632
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	217	1,95	0,65	27,34	123,04	
Итого за обед:		1022	26,22	25,57	122,66	825,73	
Полдник	Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подс.)	75	5,53	7,74	48,98	287,7	414
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	6,89	9,15	51,12	314,39	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			55,41	40,1	249,02	1666,19	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,72	44,11	261,43	1783,14	
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 (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	160/5	6,45	6,22	31,87	209,14	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 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
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		655	25,06	22,95	73,9	603,08	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	766
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,82	7,54	38,63	253,63	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 20/26	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
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		686	25,98	23,95	79,13	636,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 80/10	90	12,25	7,45	6,59	142,4	651
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив. ,соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Мандарин	134	1,07	0,27	10,05	46,9	
Итого за обед:		840	25,38	29,31	83,79	700,34	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	694/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 90/10	100	13,83	7,81	8,03	158,23	651
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив. ,соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
	Мандарин	135	1,08	0,27	10,13	47,25	
Итого за обед:		942	28,97	33,96	96,52	808,2	
Полдник	Булочка «Посыпная» (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	100	6,89	10,65	52,55	333,64	325

	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
Итого за полдник:		275	12,23	15,45	61,95	435,8	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			62,67	67,71	219,64	1739,22	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			67,18	73,36	237,6	1880,7	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/20	100	11,4	16,97	12,87	230,85	225a/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
	Банан	202	1,82	0,61	25,45	114,53	
Итого за завтрак:		669	19,07	21,6	90,73	614,48	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225a/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	217	1,95	0,65	27,34	123,04	
Итого за завтрак:		747	21,27	24,11	101,79	709,25	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	10/200	3,98	5,84	10,94	120,24	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 65/200	265	24,59	8,82	25,41	279,44	1006

Обед	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко	116	0,46	0,46	11,37	51,5	-
Итого за обед:		856	34,63	15,89	95,81	672,85	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 70/230	300	27,84	9,99	28,77	316,35	1006
	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	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	72,37	-
	Яблоко	137	0,55	0,55	13,43	60,83	-
Итого за обед:		979	39,84	18,81	109,42	766,33	-
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			59,63	67,435	228,82	1760,42	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,58	74,785	256,8	1962,51	
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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко	170	0,68	0,68	16,66	75,48	-
Итого за завтрак:		585	26,13	12,67	95,31	599,76	
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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко	164	0,66	0,66	16,07	72,82	-
Итого за завтрак:		599	28,43	13,77	100,34	638,88	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Ежики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	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	-
	Груша свежая	133	0,53	0,4	13,7	60,52	-
Итого за обед:		863	26,16	28,45	117,57	831	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Ежики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632

	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	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша свежая	138	0,55	0,41	14,21	62,79	
Итого за обед:		947	28,75	31,62	130,25	920,62	
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	8,51	9,79	38,08	274,49	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			69,27	38,35	229,2	1547,1	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			76,78	42,37	247,84	1679,7	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	КОТЛета "Мечта" (минтай, свинина, крупа манная, лук репчатый, яйцо, сухари панировочные, соль) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	206,32	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	112,86	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	67,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,58	0,21	10,71	41,03	-
	Коржик Молочный (конд цех)	75	4,29	7,53	33,36	185,37	193
Итого за завтрак:		577	25,73	25,94	94,79	613,52	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета "Мечта" (минтай, свинина, крупа манная, лук репчатый, яйцо, сухари панировочные, соль) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	206,32	1061
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	220	4,53	6,56	29,48	181,05	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	67,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,18	0,29	14,79	50,47	-
	Коржик Молочный (конд цех)	75	4,29	7,53	33,36	206,37	193
Итого за завтрак:		645	27,56	27,81	106,91	712,15	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник Ленинградский с фрикадельками МЯСНЫМИ (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/200	3,7	6,86	14,38	134,07	167/1067
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, мука пшен., соль йодир.)	115/70	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		830	27,93	28,4	93,85	742,71	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник Ленинградский с фрикадельками МЯСНЫМИ (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	30/250	4,5	8,36	17,5	163,22	167/1067
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсолн., томат, мука пшен., соль йодир.)	120/70	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		942	30,26	31,19	101,43	807,4	

Полдник	Булочка «Изюминка» (мука пш., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи прес., изюм)	100	7,67	7,25	52,99	307,89	346
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		279	9,07	7,65	75,79	408,29	

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			60,96	62,04	288,15	1852,81	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,55	65,21	300,83	1942,43	

День 10							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Стрипсы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив, соус кр.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С.)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Мандарин	136	1,09	0,27	10,2	47,6	
Итого за завтрак:		627	27,15	18,47	84,41	612,44	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Стрипсы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив, соус кр.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С.)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Мандарин	156	1,25	0,31	11,7	54,6	
Итого за завтрак:		686	29,21	19,55	98,1	685,18	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	25/200	4,06	5,9	11,06	113,59	165/998
	Котлета мясная с соусом красным осн. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	11,9	20,08	13	280,26	1055/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за обед:		788	23,44	40,93	92,85	833,38	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Котлета мясная с соусом красным основ. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	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:		915	27,33	47,2	107,14	962,73	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	10,35	8,98	36,75	270,32	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			33,79	49,91	129,6	1103,7	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			67,94	87,37	245,32	2040,45	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			23,017	21,057	86,859	601,909	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			26,605	29,307	95,186	755,617	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			9,655	10,1745	45,625	306,553	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			24,612	22,361	92,645	660,754	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			29,653	34,634	106,308	855,621	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	

