



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Неделя 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес (хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150/5	5,88	6,58	25,18	183,46	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшеничн.) 16/10/26	52	6,7	11,4	12,45	179,33	893
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		547	19,77	23,91	69,52	547,58	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес (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.) 15/10/28	53	6,76	11,44	12,5	180,12	893
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	

Сак.

Итого за завтрак:		593	21,54	25,86	76,88	601,63	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок,	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998
	Котлета домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.)	90	12,48	17,79	11,09	252,39	246а
	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	167	1,33	0,33	12,52	58,45	
Итого за обед:		873	26,67	28,81	109,44	801,73	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок,	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Котлета домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.)	100	13,86	19,76	12,32	288,65	246а
	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Мандарин	134	1,07	0,26	10,05	46,9	
Итого за обед:		964	30,99	33,78	123,4	927,67	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			46,44	52,72	178,96	1349,31	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,53	59,64	200,28	1529,3	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Кюфта по-Московски.(. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст)	90	17,53	17,65	7,88	260,53	209

Завтрак	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	161	1,44	0,48	20,28	91,28	
Итого за завтрак:		621	23,87	22,52	56,78	525,49	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Кюфта по-московски. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло слив.)	100	19,48	19,61	8,76	289	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	143	81,08	1,28	0,42	18,01	
Итого за завтрак		643	106,14	26,1	41,93	507,34	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп.,	10/200	3,99	5,65	13	148,86	167/998
	Террин из горбуши с маслом 90/5 (горбуша, молоко, яйцо, масло слив., соль.)	95	15,39	12,14	1,16	187,47	995
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,87	3,89	22,31	190,65	371
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Яблоко	140	62,16	0,56	0,56	19,72	-
Итого за обед:		854	88,53	22,89	62,37	670,44	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсолнечное, соль йод.)	15/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157/998
	Террин из горбуши с маслом 90/10 (горбуша, молоко, яйцо, масло слив., соль.)	100	16,2	12,78	1,22	212,7	995

Обед	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	230,22	371
	Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663а
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Яблоко	162	0,64	0,64	15,87	71,92	-
Итого за обед:		976	36,37	29,02	89,69	864,25	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			112,4	45,41	119,15	1195,93	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			142,51	55,12	131,62	1371,59	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сырники из творога (творог, яйцо, масло подсолн.,мука, соль.)	70	13,69	5	13,88	155,33	186
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	120/5	4,24	4,12	28,01	166,22	623
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша	166	1,32	0,99	34,19	151,06	-
Итого за завтрак:		586	22,49	11,77	90,97	560,05	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сырники из творога (творог, яйцо, масло подсолн.,мука, соль.)	100	19,56	7,15	19,83	221,91	186
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло	140/5	5,1	5,08	31,74	200,5	623
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша	127	0,51	0,38	13,18	58,24	-
Итого за завтрак:		597	28,41	14,27	79,64	568,09	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	80	0,88	0,16	3,04	17,12	982

Обед	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 (Говядина, лук репч. яйцо, сухари панировочн, батон, молоко,масло подс., соль йод.)	90	11,35	16,99	12,14	246,91	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 витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	
Итого за обед:		794	24,42	39,84	93,68	818,52	
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 (Говядина, лук репч. яйцо, сухари панировочн, батон, молоко,масло подс., соль йод.)	100	13,51	20,22	14,45	293,94	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 витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	180	0,35	0	7,6	41,65	611a
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	37,16	
Итого за обед:		854	25,77	47,56	86,97	889,1	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			46,91	51,61	184,65	1378,57	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,18	61,83	166,61	1457,19	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Сеченники «Посольские» с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив, соль йод.) 90/7	97	13,44	14,1	8,53	194,75	1062
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,87	3,89	22,31	190,65	371
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,57	0,21	10,71	51,03	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
	Итого за завтрак:	568	19,84	19,81	62,69	543,32	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сеченники «Посольские» с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив, соль йод.) 90/10	100	13,71	14,39	8,7	219,14	1062
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	230,22	371
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
	Итого за завтрак:	614	21,93	21,7	71,3	638,87	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (говядина, свинина, лук, картофель, горох, морковь,	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 без сахара (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	2,23	10,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
	Итого за обед:	882	76,9	33,23	69,47	694,46	
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 (говядина, свинина, лук, 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 перловая, масло слив., соль йодир.)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	2,23	10,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
Итого за обед:		882	33,81	39,44	77,73	801,15	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			96,74	53,04	132,16	1237,78	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,74	61,14	149,03	1440,02	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр Российский порциями	23	5,33	6,78	0,009	82,4	982
	Фрикадельки из индейки (филе индейки, батон, яйцо, соль йод, масло с ., масло раст., вода,)	90	18,01	2,41	9,73	132,73	973
	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 без сахара (изюм, сахар лимонная к-та, вода)	200	0,1	0,43	11,98	52,19	902
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за завтрак:		513	31,26	14,74	67,799	528,97	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр Российский порциями	20	4,64	5,9	0,008	71,66	982
	Фрикадельки из индейки (филе индейки, батон, яйцо, соль йод, масло с ., масло раст., вода,)	100	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 без сахара (изюм, сахар, лимонная к-та, вода)	200	0,1	0,43	11,98	52,19	902

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
Итого за завтрак:		560	30,86	15,5	80,648	583,5	
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.)	10/200	3,62	5,5	6,7	210,43	197/998
	Тефтели I вариант (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода)	90	12,07	12,29	12,73	209,93	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 без сахара (яблоко, 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	227	2,04	0,68	28,6	128,7	
Итого за обед:		917	25,33	23,28	114,36	888,07	
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.)	20/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
	Тефтели I вариант (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода)	100	13,41	13,66	14,15	233,26	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 без сахара (яблоко, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	204	116,5	1,9	0,7	27,3	
Итого за обед:		994	142,93	28,03	96,59	751,86	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			56,59	38,02	182,159	1417,04	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			173,79	43,53	177,238	1335,36	
Неделя 4							

День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшениная 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.) 23/34	57	6,46	4,63	21,8	154,9	868
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		697	25,55	23,21	70,14	592,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	766
	Каша молочная пшениная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,22	7,33	40,74	261,98	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 28/33	61	6,96	4,95	23,33	165,81	868
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		711	13,15	11,39	32,76	611,96	
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., батон, лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 80/10	90	12,44	7,03	7,22	141,94	651
	Рис с овощами (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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	134	1,07	0,26	10,05	46,9	
Итого за обед:		839	25,5	28,87	84,02	697,92	

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., батон., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 90/10	100	13,83	7,81	8,03	157,71	651
	Рис с овощами (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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	139	1,19	0,3	11,18	52,15	
Итого за обед:		939	28,58	33,92	94,23	796,52	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			51,05	52,08	154,16	1290,62	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			41,73	45,31	126,99	1408,48	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	90	13,78	19,14	13,41	241,09	225a
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	25,57	145,79	585
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, , витамин С)	200	0,1	0,41	20,01	84,08	435
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	221	1,98	0,66	27,84	125,3	
Итого за завтрак:		681	21,46	24,28	94,75	635,38	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс.)	100	15,31	21,27	14,9	302,32	225a
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	185,74	585
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, , витамин С)	200	0,1	0,41	20,01	84,08	435
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-

	Банан	215	1,93	0,64	27,09	121,9	
Итого за завтрак:		715	23,79	27,15	105,4	733,16	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 65/200	10/200	3,98	5,84	10,94	134,24	1000/998
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	55,5	
Итого за обед:		865	34,67	15,93	96,69	670,21	
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	155,64	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 70/230	300	27,84	9,99	28,77	319,35	1006
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	98,2	-
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	84,37	-
	Яблоко	146	0,58	0,58	14,3	64,82	
Итого за обед:		988	39,87	18,84	110,29	779,68	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			53,99	59,59	189,87	1446,61	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,15	63,75	182,43	1511,19	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	200	25,02	11,4	45,24	383,64	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066

Завтрак	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	-
	Яблоко	211	0,84	0,84	20,67	93,68	-
Итого за завтрак:		635	28,95	13,65	88,02	566,01	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана,)	230	28,77	13,11	52,02	441,18	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	-
	Яблоко	176	0,7	0,7	17,24	78,14	-
Итого за завтрак:		630	32,56	15,22	91,37	608,01	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Ежики мясные (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.)	100	13,05	17,2	8,32	240,3	222
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,61	5,06	40,51	233,98	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша свежая	106	0,84	0,63	21,83	96,46	
Итого за обед:		821	28,91	31,26	116,15	864,24	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17

Обед	Ежики мясные (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.)	100	13,05	17,2	8,32	240,3	222
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша свежая	114	0,91	0,68	23,48	103,74	
Итого за обед:		914	30,62	15,22	123,87	927,24	-
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			28,91	31,26	204,17	1430,25	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			30,62	30,44	215,24	1535,25	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, батон столовый, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло слс) 90/10	100	14,94	1,97	9,89	234,17	1061
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	208	1,66	0,41	15,6	72,8	
Итого за завтрак:		713	22,95	8,1	77,87	603,39	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, батон столовый, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло слс) 90/10	100	14,94	1,97	9,89	234,17	1061
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	200	3,82	5,18	29,74	180,86	371
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669

	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	241	1,92	0,48	18,07	84,35	
Итого за завтрак:		766	23,32	7,99	85,96	605,58	
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., мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат.паста, мука пшен., соль йодиров.) 45/70	30/200	3,7	6,86	14,38	134,07	167/1067
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,18	0,29	14,79	50,47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		845	28,89	28,52	89,95	717,39	
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 подсол., томат, мука пшен., соль йодиров.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,18	0,29	14,79	50,47	-

	Хлеб ржаной	26	1,71	0,31	10,29	50,85	-
Итого за обед:		956	31,18	31,29	97,47	781,54	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			24,27	8,34	85,79	642,51	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,5	39,28	183,43	1387,12	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Стрипсы из индейки (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив)	90	17,87	12	9,18	211,2	1073
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	243,23	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С без сахара (яблоки св., груши св. витамин С.)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	142	1,13	0,28	10,65	49,7	
Итого за завтрак:		632	27,9	18,34	87,89	603,26	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Стрипсы из индейки (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив.)	100	17,87	12	9,18	211,2	1073
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С без сахара (яблоки св., груши св. витамин С.)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	129	1,03	0,25	9,67	45,15	
Итого за завтрак:		649	28,63	18,94	91,97	647,96	
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. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст..)	90	12,65	20,07	11,81	248,47	1055
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йод.)	150	4,34	14,12	29,15	250,96	309

	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, , витамин С)	200	0,1	0,41	20,01	84,08	435
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,7	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		797	26,09	41,25	101,98	843,35	
		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 . (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, соус красный осн.)	100	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	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 без сахара (изюм, , витамин С)	200	0,1	0,41	20,01	84,08	435
	Хлеб ржаной	16	1,12	0,2	6,73	33,25	-
Итого за обед:		876	24,52	44,81	90,46	863,23	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			28,07	41,61	113,86	902,03	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,7	76,1	187,93	1644,77	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			21,509	16,668	67,8409	514,014	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			35,832	26,286	82,988	684,121	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			28,76	17,23	61,3288	550,447	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			41,942	32,047	83,04	834,367	

