



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 (1 смена)							
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: 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							
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: 12 лет и старше							

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)	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:		1047	29,57	33,55	123,01	912,17	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	80	9,22	12,59	30,07	270,42	328
	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за полдник:		380	8,35	11,55	42,37	386,94	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		1256	35,25	42,1	153,23	1162,13	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1427	37,92	45,1	165,38	1299,11	
День 2							
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	
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 лимоном (чай, лимон, сахар)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Банан	182	1,64	0,55	22,93	103,19	
Итого за полдник:		461	10,95	12,32	57,23	383,56	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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
	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 лимоном (чай, лимон, сахар)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Банан	219	1,97	0,66	27,59	124,17	
Итого за полдник:		498	11,28	12,43	61,89	404,54	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		1294	37,94	35,91	137,49	1024,88	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1453	41,76	39,49	157,1	1150,92	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	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 с соусом красным (Говядина, яйцо, сухари панировочн, батон, молоко, масло подс., масло сл., соль йод., соус красный осн.) 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	
Полдник	Ватрушка «Королевская» (мука, дрожжи, сахар, яйцо, соль йод., творог, ванилин, масло сливочн.)	65	9,09	8,4	25,84	215,28	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша	116	0,46	0,35	11,95	52,78	
Итого за полдник:		381	10,91	10,16	39,93	294,75	
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., масло сл., соль йод., соус красный осн.) 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	
	Ватрушка «Королевская» (мука, дрожжи, сахар, яйцо, соль йод., творог, ванилин, масло сливочн.)	75	10,49	9,69	29,81	248,4	397

Полдник	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	54,6	
Итого за полдник:		395	12,33	11,46	44,31	329,69	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		1189	35,09	51,27	142,52	1156,74	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1316	38,48	57,42	156,61	1297,1	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	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	
Полдник	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	80	5,44	19,36	50,38	397,5	328
	Кисель детский с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Яблоко свежее	124	0,6	0,6	14,8	67,04	-
Итого за полдник:							
Итого за полдник:		404	6,04	19,96	84,58	542,14	
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	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	100	6,8	24,2	62,97	496,88	328
	Кисель детский с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Яблоко свежее	105	0,49	0,49	12,05	54,61	-
Итого за полдник:		405	7,29	24,69	94,42	629,09	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		1164	34,54	53,07	159,06	1251,99	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		1262	39,67	63,7	170,27	1413,09	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
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	
	Самса «Детская» (тесто слоеное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль йод.)	65	8,59	15,9	15,65	240,09	18
Полдник	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-

Итого за полдник:		265	1,4	0,4	22,8	340,49	
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	Самса «Детская» (тесто слоеное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль йод.)	75	9,91	18,35	18,06	277,03	18
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		275	11,31	18,75	40,86	377,43	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		1179	24,58	22,44	134,23	1077,33	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		1297	37,53	44,32	163,52	1203,16	
Неделя 3							
День 6							
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 растит., 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	

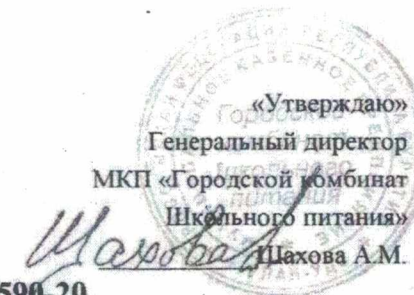
Итого за обед:		840	25,38	29,31	83,79	700,34	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		275	8,35	11,55	42,37	373,52	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп 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	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	90	10,37	14,16	33,83	304,22	328
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		290	16,37	20,56	43,23	424,22	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		1115	33,73	40,86	126,16	1073,86	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		1232	45,34	54,52	139,75	1232,42	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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
	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	
	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	60	4,64	14	33,39	278,13	385

Полдник	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	233	2,1	0,7	29,36	132,11	-
Итого за полдник:		493	8,1	16,11	64,89	436,93	
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 пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	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
	Банан	235	2,12	0,71	29,61	133,25	-
Итого за полдник:		493	9,28	19,62	73,49	507,6	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		1349	42,73	32	160,7	1109,78	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1472	49,12	38,43	182,91	1273,93	
День 8							
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
	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, свинина, мука,морковь,крупа рисовая, хлеб, молоко, лук репч.,яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст., соус) 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	133	0,53	0,4	13,7	60,52	
Итого за обед:		863	26,16	28,45	117,57	831	
	Кекс Фараон БХП	70	3,5	20,3	35	329	

Полдник	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Мандарин	146	1,17	0,29	10,95	51,1	-
Итого за полдник:		420	4,71	20,59	55,14	417,02	
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
	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, свинина, мука, морковь, крупа рисовая, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст., соус) 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	138	0,55	0,41	14,21	62,79	
Итого за обед:		960	28,75	31,62	130,25	920,62	
Полдник	Кекс Фараон БХП	70	3,5	20,3	35	329	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Мандарин	191	1,53	0,38	14,33	66,85	-
Итого за полдник:		465	5,07	20,68	58,52	432,77	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		1283	30,87	49,04	172,71	1248,02	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1425	33,82	52,3	188,77	1353,39	
День 9							
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.)	30/200	3,7	6,86	14,38	134,07	167/1067
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат.паста, мука пшен., соль йодир.) 45/70	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 (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	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:		830	27,93	28,4	93,85	742,71	

Полдник	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	236,37	193
	Чай с сахпром (чай, саха, вода)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Банан	191	1,72	0,57	24,07	108,3	
Итого за полдник:		466	7,51	9,1	86,51	380,99	
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 йодир.) 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 (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		942	30,26	31,19	101,43	807,4	
Полдник	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	313,37	193
	Чай с сахпром (чай, саха, вода)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Банан	228	2,05	0,68	28,73	129,28	
Итого за полдник:		503	7,84	9,21	91,17	478,97	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		1296	35,44	37,5	180,36	1123,7	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		1445	38,1	40,4	192,6	1286,37	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
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 основ. (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, лимон.кислота, аскорб. кислота)	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	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	9,12	27,67	234,16	60
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	663
	Мандарин	128	1,02	0,26	9,6	44,8	-
Итого за полдник:		423	11,52	9,38	51,88	338	
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	110	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, лимон.кислота, лимон.кислота)	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 и луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21	60
	Чай с мёдом (чай, мёд)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	663
	Мандарин	103	0,82	0,21	7,73	36,05	-
Итого за полдник:		401	14,76	12,37	57,77	401,4	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		1211	34,96	50,31	144,73	1171,38	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		940	32,91	51,41	121,85	1017,76	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		838,3	26,729	29,338	96,349	755,617	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		395,3	7,784	12,112	54,77	384,364	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		954	29,995	33,393	107,379	850,097	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и ста		410,5	10,388	16,132	60,803	437,265	



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 2 (1 смена)							
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: 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							
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: 12 лет и старше							

«Согласовано»

«Утверждаю»

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)	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:		1047	29,57	33,55	123,01	912,17	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	80	9,22	12,59	30,07	270,42	328
	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за полдник:		380	8,35	11,55	42,37	386,94	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		1256	35,25	42,1	153,23	1162,13	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1427	37,92	45,1	165,38	1299,11	
День 2							
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	
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 лимоном (чай, лимон, сахар)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Банан	182	1,64	0,55	22,93	103,19	
Итого за полдник:		461	10,95	12,32	57,23	383,56	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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
	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 лимоном (чай, лимон, сахар)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Банан	219	1,97	0,66	27,59	124,17	
Итого за полдник:		498	11,28	12,43	61,89	404,54	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		1294	37,94	35,91	137,49	1024,88	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1453	41,76	39,49	157,1	1150,92	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	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 с соусом красным (Говядина, яйцо, сухари панировочн, батон, молоко, масло подс., масло сл., соль йод., соус красный осн.) 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	
Полдник	Ватрушка «Королевская» (мука, дрожжи, сахар, яйцо, соль йод., творог, ванилин, масло сливочн.)	65	9,09	8,4	25,84	215,28	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша	116	0,46	0,35	11,95	52,78	
Итого за полдник:		381	10,91	10,16	39,93	294,75	
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., масло сл., соль йод., соус красный осн.) 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	
	Ватрушка «Королевская» (мука, дрожжи, сахар, яйцо, соль йод., творог, ванилин, масло сливочн.)	75	10,49	9,69	29,81	248,4	397

Полдник	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	54,6	
Итого за полдник:		395	12,33	11,46	44,31	329,69	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		1189	35,09	51,27	142,52	1156,74	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1316	38,48	57,42	156,61	1297,1	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	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	
Полдник	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	80	5,44	19,36	50,38	397,5	328
	Кисель детский с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Яблоко свежее	124	0,6	0,6	14,8	67,04	-
Итого за полдник:							
Итого за полдник:		404	6,04	19,96	84,58	542,14	
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	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	100	6,8	24,2	62,97	496,88	328
	Кисель детский с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Яблоко свежее	105	0,49	0,49	12,05	54,61	-
Итого за полдник:		405	7,29	24,69	94,42	629,09	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		1164	34,54	53,07	159,06	1251,99	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		1262	39,67	63,7	170,27	1413,09	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
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	
	Самса «Детская» (тесто слоеное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль йод.)	65	8,59	15,9	15,65	240,09	18
Полдник	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-

Итого за полдник:		265	1,4	0,4	22,8	340,49	
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	Самса «Детская» (тесто слоеное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль йод.)	75	9,91	18,35	18,06	277,03	18
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		275	11,31	18,75	40,86	377,43	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		1179	24,58	22,44	134,23	1077,33	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		1297	37,53	44,32	163,52	1203,16	
Неделя 3							
День 6							
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 растит., 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	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		275	8,35	11,55	42,37	373,52	
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	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	90	10,37	14,16	33,83	304,22	328
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		290	16,37	20,56	43,23	424,22	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		1115	33,73	40,86	126,16	1073,86	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		1232	45,34	54,52	139,75	1232,42	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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
	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	
	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	60	4,64	14	33,39	278,13	385

Полдник	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	233	2,1	0,7	29,36	132,11	-
Итого за полдник:		493	8,1	16,11	64,89	436,93	
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 пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	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
	Банан	235	2,12	0,71	29,61	133,25	-
Итого за полдник:		493	9,28	19,62	73,49	507,6	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		1349	42,73	32	160,7	1109,78	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1472	49,12	38,43	182,91	1273,93	
День 8							
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
	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, свинина, мука,морковь,крупа рисовая, хлеб, молоко, лук репч.,яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст., соус) 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	133	0,53	0,4	13,7	60,52	
Итого за обед:		863	26,16	28,45	117,57	831	
	Кекс Фараон БХП	70	3,5	20,3	35	329	

Полдник	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Мандарин	146	1,17	0,29	10,95	51,1	-
Итого за полдник:		420	4,71	20,59	55,14	417,02	
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
	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, свинина, мука, морковь, крупа рисовая, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст., соус) 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	138	0,55	0,41	14,21	62,79	
Итого за обед:		960	28,75	31,62	130,25	920,62	
Полдник	Кекс Фараон БХП	70	3,5	20,3	35	329	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Мандарин	191	1,53	0,38	14,33	66,85	-
Итого за полдник:		465	5,07	20,68	58,52	432,77	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		1283	30,87	49,04	172,71	1248,02	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1425	33,82	52,3	188,77	1353,39	
День 9							
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.)	30/200	3,7	6,86	14,38	134,07	167/1067
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат.паста, мука пшеч., соль йодир.) 45/70	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 (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	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:		830	27,93	28,4	93,85	742,71	

Полдник	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	236,37	193
	Чай с сахпром (чай, саха, вода)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Банан	191	1,72	0,57	24,07	108,3	
Итого за полдник:		466	7,51	9,1	86,51	380,99	
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 йодир.) 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 (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		942	30,26	31,19	101,43	807,4	
Полдник	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	313,37	193
	Чай с сахпром (чай, саха, вода)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Банан	228	2,05	0,68	28,73	129,28	
Итого за полдник:		503	7,84	9,21	91,17	478,97	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		1296	35,44	37,5	180,36	1123,7	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		1445	38,1	40,4	192,6	1286,37	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
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 основ. (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, лимон.кислота, аскорб. кислота)	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	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	9,12	27,67	234,16	60
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	663
	Мандарин	128	1,02	0,26	9,6	44,8	-
Итого за полдник:		423	11,52	9,38	51,88	338	
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	110	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, лимон.кислота, лимон.кислота)	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 и луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21	60
	Чай с мёдом (чай, мёд)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	663
	Мандарин	103	0,82	0,21	7,73	36,05	-
Итого за полдник:		401	14,76	12,37	57,77	401,4	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		1211	34,96	50,31	144,73	1171,38	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		940	32,91	51,41	121,85	1017,76	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		838,3	26,729	29,338	96,349	755,617	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		395,3	7,784	12,112	54,77	384,364	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		954	29,995	33,393	107,379	850,097	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и ста		410,5	10,388	16,132	60,803	437,265	