



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	Хлебцы рыбные с маслом сл. (горбуша, хлеб пшени, молоко, соль йодир., молоко, яйца, масло слив.) 90/9	99	17,25	17,25	12,39	207,65	743
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за завтрак:		533	22,54	22,43	67,83	497,19	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом сл. (горбуша, хлеб пшени, молоко, соль йодир., молоко, яйца, масло слив.) 90/10	100	17,43	12,52	6,84	209,75	743
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
Итого за завтрак:		576	24,05	19,23	71,02	553,34	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшени., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Итого за обед:	805	25,92	32,15	110,48	834,95	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервиров.)	100	1,6	0,4	14,3	67,2	984
	Солянка Деревенская (мясо отв., колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	25/250	3,88	6,06	10,34	111,45	1005a
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшени., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	180	0,89	0,05	16,52	70,15	669
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
Итого за обед:	868	24,68	32,3	109,11	825,86	-	
Полдник	Булочка «Неженка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	6,34	6,1	44,18	256,98	324
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:	275	8,35	11,55	42,37	283,67	-	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Сыр Российский порциями	24	5,57	7,08		85,99	982
	Сосиска отварная с соусом красным основным 80/30(сосиски молочная, соус красн осн.)	110	7,72	14,52	2,47	171,45	636/370

завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за завтрак:	511	21,73	26	66,4	586,44		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Сыр Российский порциями	27	6,26	7,97		96,74	982
	Сосиска отварная с соусом красным основным 80/30 (сосиска молочная, соус красн ост.)	110	7,72	14,52	2,47	171,45	636/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за завтрак	552	24,1	27,78	76,84	653,71		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсол., соль йод.)	20/200	4,18	5,92	13,62	124,52	167/998
	Бефстроганов (говядина, лук реп., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир) 40/50	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, 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	39	2,93	0,39	19,89	94,77	-
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-	
Итого за обед:	764	27,15	31,1	86,24	733,5		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсол., соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167/9982
	Бефстроганов (говядина, лук реп., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир) 45/55	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551

Обед	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед:	845	29,87	35,25	90,92	800,4		
Полдник	Булочка Кроха (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	6,05	5,86	47,03	265,06	60
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
Итого за полдник:		279	11,85	12,26	56,43	385,06	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			60,73	69,36	209,07	1705	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,82	75,29	224,19	1839,17	

День 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом сл. (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., молоко, яйца, масло слив.) 90/9	99	17,25	17,25	12,39	207,65	743
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб ржаной	23	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за завтрак:	500	24,85	22,85	81,69	497		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом сл. (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., молоко, яйца, масло слив.) 90/10	100	17,43	12,52	6,84	209,75	743
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб ржаной	18	2,31	0,42	13,86	52,3	-

Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-	
Итого за завтрак:	550	26,36	19,65	84,88	553,4		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры св.)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
Итого за обед:	851	28,42	31,26	92,5	764,98		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры св.)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
Итого за обед:	892	30,61	33,75	100,71	829,01		
Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4,11	6,15	31,37	197,27	511	

ПОЛДНИК	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:		279	4,15	6,15	40,56	234,19	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			57,42	60,26	214,75	1496,17	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,12	59,55	226,15	1616,6	
День 4							

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	623
	Запеканка из творога со ступи МОЛОКОМ (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко ступ)	120/25	25,28	9,49	29,12	303	342
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,28	0,17	8,67	41,31	-
	Итого за завтрак:	558	31,87	14,14	81,88	582,21	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/5	6,34	5,34	41,79	240,59	623
	Запеканка из творога со ступи МОЛОКОМ (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко ступ)	120/30	26,15	9,82	30,12	313,45	342
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Итого за завтрак:	565	33,99	15,36	91,19	638,96	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ., (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/20	95	12,56	10,64	6,39	171,54	1038
	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 смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Итого за обед:						

Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за обед:		770	24,09	33,08	83,39	727,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбачкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Фрикадельки Удинские с соусом красным ОСНОВ (говядина, молоко, лук репчи., яйцо, соус) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	209
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репчи., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	200	5,78	18,82	38,86	347,94	307
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	667
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Итого за обед:	793	28,32	40,95	99,57	880,09	
Полдник	Булочка Жаворонок (тесто сдобн., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжирес., яйцо)	75	6,9	6,01	43,7	256	347
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		275	10,37	18,01	56,3	430	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			66,33	65,23	221,57	1739,71	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			72,68	74,32	247,06	1949,05	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (горошек зелёный)	50	1,55	0,1	3,25	20,1	984
	Котлета мясо - картофельная по- хлыновски с соусом красным (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо,	105	12,93	17,37	8,98	243,97	223a
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	160	3,79	4,26	38,05	205,66	297
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки,сахар,лимонная кислота,вода, аскорбиновая кислота).	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за завтрак:		662	20,45	22,15	76,7	587,89	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Закуска порционная (горошек зелёный)		60	1,86	0,12	3,9	24,12	984

Завтрак	Котлета мясо - картофельная по- хлыновски с соусом красным (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо, 75/30)	105	12,93	17,37	8,98	243,97	223a
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	180	4,27	4,79	42,8	231,37	297
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки, сахар, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Итого за завтрак:	698	21,16	22,69	81,59	615,19	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло раст., фарш говяжий)	25/200	8,83	7,62	14,96	163,72	157
	Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым 75/30 (минтай, лук, хлеб, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль.)	105	13,46	5,53	8,86	139,05	1062
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное, масло сливочное, соль)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
Итого за обед:	873	29,02	20,52	97,86	692,16		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло раст., фарш говяжий)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157
	Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым 75/30 (минтай, лук, хлеб, сухарь панировочный, соль, мука, вода, соль)	105	15,57	13,37	10,92	226,32	251a
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное, масло сливочное, соль)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	79,92	-
Итого за обед:	1024	35,51	32,48	119,85	913,8		

Полдник	Пирожки печеные с капустой (тесто слоб., капуста, яйцо, масло раст.)	75	5,34	5,9	28,83	189,78	60
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:		279	10,37	18,01	56,3	430	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			59,84	60,68	230,86	1710,05	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			45,88	50,49	176,15	1343,8	
Неделя 2							
День 6							

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	6,06	5,84	29,94	186,56	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	20/40	6,86	4,88	22,95	163,1	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан свежий	229	2,06	0,69	28,85	129,84	
	Итого за завтрак:	557	21,88	17,68	95,24	617,53	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/5	7,23	6,97	35,73	234,6	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	20/40	6,86	4,88	22,95	163,1	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан свежий	252	2,27	0,76	31,75	142,88	
	Итого за завтрак:	573	23,26	18,88	103,93	678,61	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	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
	Шницель рыбный с маслом (минтай сух панир., крупа манная, соль йод., масло раст., масло сл.) 90/10	100	15,54	10,04	15,16	213,16	626a
	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел. горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)	160	3,55	11,73	27,63	230,29	293
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Итого за обед:						

Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
Итого за обед:	789	27,04	27,96	88,43	713,49	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	4,49	6,83	12,64	129,94	694/998	
	Шницель рыбный с маслом (минтай сух панир., крупа манная, соль йод., масло раст., масло сл.) 90/10	100	14,19	4,13	9,94	213,16	626a	
	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)	200	4,44	14,66	34,54	287,86	293	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663	
	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:	917	27,62	26,28	92,71	797,31		
	Полдник	Булочка Неженка (мука пш., сахар-песок, масло слив., молоко, дрожжи прес., соль йодир., молоко стущ. вар.)	75	5,12	5,71	41,39	236	338
		Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
Итого за полдник:	275	10,92	12,11	50,79	356			
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		59,84	57,75	234,46	1687,02			
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		61,8	57,27	247,43	1831,92			

День 7

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Биточки мясные с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) 90/10	100	13,36	23,99	12,51	319,36	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	170	3,84	4,66	23,43	150,99	632
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С.)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-	
Итого за завтрак:	573	20,39	29,2	67,17	612,96		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	90	0,72	0,09	2,25	12,69	982
	Биточки мясные с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен, соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст.) 90/10	100	13,36	23,99	12,51	319,36	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	190	4,29	5,21	26,18	168,76	676
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	58,32	-
Итого за завтрак:	605	20,4	29,69	66,34	611,68		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	15/200	5,88	6,31	8,2	113,07	127/998
	Котлета домашняя с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус крас.) 80/30	110	11,48	18,8	10,23	256,03	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из изюма с витамином С	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	130	1,04	0,26	9,75	50,05	-
	Итого за обед:	846	26,82	30,32	99,67	785,69	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	20/250	7,38	7,92	10,3	142	127/998
	Котлета домашняя с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус крас.) 80/30	110	11,48	18,8	10,23	256,03	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из изюма с витамином С	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	

Мандарин	163	1,3	0,33	12,23	63	-
Итого за обед:	965	29,73	32,82	111,12	864,65	
Полдник	75	5,58	17,42	42	347,23	385
Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:	275	6,94	18,83	44,14	373,92	
Итого за полдник:	275	9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		57,04	54,755	220,21	1601,61	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		61,37	59,575	235,77	1731,69	
День 8						

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлета Незайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/20	100	11,36	16,5	12,45	243,77	225a
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667
	Хлеб пшеничный йодированный	14	1,05	0,14	7,14	34,02	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
	Итого за завтрак:	545	17,48	20,73	79,98	576,37	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Котлета Незайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/40	120	13,64	19,8	14,95	292,53	225a
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	190	5,42	4,85	37,45	215,06	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	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:	645	22,42	25,26	101,87	724,4	

Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет	10/200	8,24	7,11	13,96	152,8	157/998
	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (мясо говяд., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)					

Обед	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	65/195	21,26	21,89	24,93	381,78	27
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	819	33,42	29,51	80,13	719,79	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (мясо говяд., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	10,4	8,97	17,62	192,82	157/998
	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	70/210	22,89	23,58	26,85	411,15	27
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	14,26	70,42	-
	Итого за обед:	821	39,24	33,38	98,68	852,07	-
Полдник	Коржик Загорский (мука пшенич., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5,5	7,7	49	288	414
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:	275	9,04	8,035	51,56	314,6	-	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		59,94	58,275	211,67	1610,76		
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		39,37	41,055	181,68	1259,45		

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ступенное молоко)	170/30	23,22	11,17	56,1	417,77	187
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблоко свежее	154	0,62	0,62	15,09	68,38	-
Итого за завтрак:	585	27,53	13,51	89,14	588,17	-	

День 9

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со стуженым МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, стуженное молоко)	190/30	25,54	1,28	61,71	459,54	187
	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	-
	Яблоко свежее	147	0,59	0,59	14,41	65,27	-
	Итого за завтрак:	597	29,74	3,58	93,56	624,4	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковка, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/200	3,99	5,65	13	118,86	167/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
Итого за обед:	783	28,6	22,86	94,31	697,42		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковка, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	4,94	7	16,1	147,16	167/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038

Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:	929	32,5	25,93	114,54	821,51	
Полдник	75	10,35	8,98	27,67	234	60
Пирожки печенные с мясом, луком (тесто слоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	200	0	0	9,08	36,32	663
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	275	10,35	8,98	36,75	270,32	
Итого за полдник:	275	10,35	8,98	36,75	270,32	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		66,48	45,35	220,2	1555,91	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		37,88	22,49	125,89	858,49	

День 10

Возрастная категория: 7-11 лет

Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	251a
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
Компот из изюма с витамином С	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Мандарин	169	1,35	0,34	12,68	59,15	-
Итого за завтрак:	644	20,99	19,77	78,54	576,02	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл) 90/10	100	14,5	14,53	9,6	234,18	251a
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
Компот из изюма с витамином С	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Мандарин	160	1,28	0,32	12	56	-
Итого за завтрак:	665	21,47	20,89	79,53	599,03	

Возрастная категория: 7-11 лет

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
--	--------	------	-----	-------	--------	---------

Обед	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшенич., соль йодир.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	170	4,85	4,34	33,51	192,42	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Итого за обед:	770	27,01	26,95	90,11	710,99	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	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
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшенич., соль йодир.) 50/75	125	14,85	17,37	5,69	238,49	675
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
Итого за обед:	876	30,86	30,65	104,68	818,06		
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:	279	8,5	11,72	37,6	290,02		
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		37,09	38,96	137,21	1047,95		
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		71,86	68,3	256,82	1929,59		
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		20,511	20,774444	78,97444444	577,89		
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		24,407	28,466667	84,299	666,068		
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		10,32666667	11,486	48,022	330,846		
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		19,074	19,532222	70,647	510,684		
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		27,563	29,186	93,481	755,384		
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		7,9653	11,058	47,051	321,743		