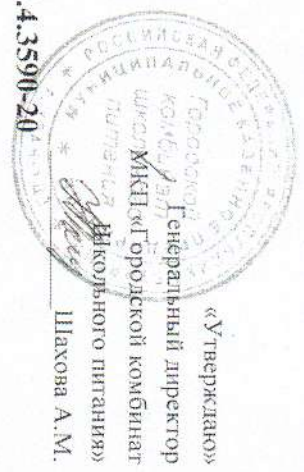




И.В.

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			
День 1								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб)	10/33	2,48	7,57	16,45	146	778	
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56		
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.,	180/6	7,07	9,04	31,1	234	898	
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986	
Итого за завтрак:	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60		
			547	17,09	20,08	79,15	571,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	10/38	2,93	7,63	19,51	161	778	
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56		
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.,	200/10	7,89	12,4	34,6	282	898	
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-фруктовый десерт	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986	
Итого за завтрак:	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60		
			576	18,36	23,5	85,71	634,2	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч.,		10/250	5,04	7,3	16,2	131	167/998	

Завтрак	Каша кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	7,21	6,6	46,6	224	623
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		688	25,56	24,27	82,2	615,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ййцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	18/38	7,02	5,69	19,38	150	868
	Каша кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	7,24	9,79	46,6	253	623
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		706	26,57	27,59	88,83	654,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,7	6,82	12,79	131	165/998
	Биточки особые с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 60/30	90	9,63	13,27	10,01	198	1035
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	158	0,66	0,66	16,26	74,3	-
Итого за обед:		903	21,7	25,72	103,94	735,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,7	6,82	12,79	131	165/998	
	Биточки Osborne с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 75/30	105	12,06	15,54	12,4	237	1035	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371	
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-	
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-	
	Яблоко	184	0,68	0,68	16,7	86,5	-	
	Итого за обед:	979	25,06	28,95	112,78	823	338	
	Полдник	Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5,1	5,4	41,7	237	-
		Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		5,1	5,4	65,7	328			
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		52,36	55,39	251,84	1679,3			
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		56,73	61,94	267,31	1805,5			
День 7	Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод.)	70	12,04	10,57	6,54	165	978	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-	
	Банан	205	1,8	0,6	25,2	115	-	
Итого за завтрак:	650	21,39	15,45	95,39	605,6			
Возрастная категория: 12 лет и старше								

Завтрак	Фрикадельки из индейки с маслом (фриге индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	70/5	12,04	13,57	6,54	198	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	170	6,3	4,7	39,2	212,5	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	3,44	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Банан	202	1,8	0,6	25,2	115	-
Итого за завтрак:		672	25,45	19,25	101,89	663,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	893
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 40/50	90	11,51	12,45	2,58	168,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Мандарины	128	1,07	0,26	10,05	48,1	-
Итого за обед:		878	26,92	23,22	91,1	684	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	893
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 55/55	110	15,78	17,11	3,33	230,5	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206,6	585
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		119	1,07	0,26	10,05	44,6	

Итого за обед:		924	32,35	28,75	99,7	787,2	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., сахар, масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5,2	7,3	49,1	284	414
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Итого за полдник:		295	5,5	7,38	61,9	337,3	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			53,81	46,05	248,39	1626,9	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,3	55,38	263,49	1788,1	
День 8		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша, молоко 3,2%, яйцо соль йод., масло раст., масло сл)	75/5	14,01	10,75	5,32	175	1034
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	193	552
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Мандарин	124	1	0,25	9,37	47	
Итого за завтрак:		599	21,16	16,12	77,38	535	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша, молоко 3,2%, яйцо соль йод., масло раст., масло сл)	80/5	14,94	11,22	5,61	183	1034
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,92	0,39	19,89	97,5	-
	Мандарин	124	1	0,25	9,37	47	
Итого за завтрак		643	23,46	17,6	89,56	615,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп картофельный с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,56	5,99	18,06	152	698/998
	Экзотические напитки из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.) 60/30	90	8,28	10,97	8,35	165	1042

Обед	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4		19,5	136	676	
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислоты)	200	0,02	0		29,1	116,7	437	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25		12,75	62,5	-	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2		8	39	-	
	Банан	204	1,74	0,58		24,36	118	-	
	Итого за обед:	954	24,08	22,39		120,12	789,2		
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Обед	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,56	5,99		18,06	152	698/998	
	Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.) 90/30	120	12,41	15,92		12,51	243	1042	
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3		23,4	163	676	
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислоты)	200	0,02	0		29,1	116,7	437	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25		12,75	62,5	-	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2		8	39	-	
	Банан	223	1,96	0,65		27,5	131,2	-	
	Итого за обед:	1033	29,33	28,31		131,32	907,4		
	Подливки	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоб., мясо гов., лук, крупа рисовая, масло раст.)	75	8,91	8,02		29,36	225	60
		Напиток лимонный (лимоны, сахар-песок)	200	0,13	0,015		22,2	89,6	691
Итого за подливки:		275	9,04	8,035		51,56	314,6		
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			54,28	46,545		249,06	1638,8		
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,83	53,945		272,44	1837,5		
День 9									
Возрастная категория: 7-11 лет									

Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар, соль йод.)	150/5	5,31	7,04	29,5	182	53
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	18/31	6,57	5,63	16,3	145	868
	Пудинг из творога (запеченный) со ступенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, ступенное молоко)	100/20	16,22	10,52	34,41	257	183
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за завтрак:		524	29,65	24,64	82,38	613	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар, соль йод.)	200/6	7,06	8,38	39,2	260	53
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	18/31	6,57	5,63	16,3	145	868
	Пудинг из творога (запеченный) со ступенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, ступенное молоко)	100/20	16,22	10,52	34,41	257	183
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за завтрак:		575	31,4	25,98	92,08	691	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	65	2,01	0,13	4,22	26	1007
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (Филе индейки, хлеб пшениц., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100	11,8	11,8	10,9	198	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный поджаренный	33	2,7	0,36	18,36	82,5	
Итого за обед:	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	
		842	28,64	24,81	98,27	759,5	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Рассолыник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковка, лук репч.,	10/250	5,04	7,3	16,2	131	167/998
	Котлета из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок, сухари панир, соль йод, масло подсол., соус кросн)70/30	100	15,3	20,6	7,31	224	765
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,77	0,37	18,87	92,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	169	0,67	0,67	16,56	79	-
Итого за обед:	941	31,25	33,21	125,54	862,36		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Рассолыник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковка, лук репч., масло подсолн., отуры солен., соль йод.)	10/250	5,04	7,3	16,2	131	167/998
	Котлета из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок, сухари панир, соль йод, масло подсол., соус кросн)90/30	120	16,62	26,2	8,89	290	765
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	187	0,74	0,74	18,32	87	-
Итого за обед:	1008	33,62	39,67	134,87	971,86		
Полдник	Кокрок Мильш (мука пшен., масло слив., молоко, сахар,яйцо, соль йод, молоко стуженное вареное)	75	6,8	10,1	40,2	279	696
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за полдник:	275	8,35	11,55	42,37	308		

Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		56,69	64,84	247,06	1741,56	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		60,33	74,72	262,95	1914,06	

День 2

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки «Здоровые» с соусом красным основным(говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	70/30	11,4	13,07	11,3	171	207
	Перловка с овощами(крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,37	15,07	29,1	179	309
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		678	23,69	34,82	93,18	656,7	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Биточки «Здоровые» с соусом красным основным(говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	75/30	11,4	13,07	11,3	192	207
	Перловка с овощами(крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,24	18,09	34,9	217,8	309
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72,5	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак		714	26,14	38,64	100,15	719	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41	984
	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	6,3	7,4	10,7	135,4	694/998
Обед	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красный основной)/70/30	100	15,6	13,7	4	201	224

Итого за обед:	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310	
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
Итого за обед:	832	32,5	26,48	93,21	744,9			
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984	
	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	8,2	9,6	13,4	173,2	694/998	
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красный основной)70/30	100	15,6	13,7	4	201	224	
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310	
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,32	0,31	15,81	77,5	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	Итого за обед:	901	36,02	29,73	108,01	848,2		
	Подник	Рогалик сладкий повидлом и изюмом (мука, молоко, масло слив., сахар, дрожжи прес., яйцо, повидло, изюм, масло подсолн.)	75	4,69	6,9	39,59	239	710
		Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за подник:		275	5,6	5,6	69,6	347		
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		61,79	66,9	255,99	1748,6			
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		67,76	73,97	277,76	1914,2			
День 3	Возрастная категория: 7-11 лет							
	Гречневая запеканка с индейкой с маслом(филе индейки, крупа гречневая, масло подсолн., морковь, лук репч., молоко, яйцо, соль йод., масло	165/5	19,4	24,4	21,1	382	980	

Завтрак	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-	
	Яблоко	164	0,65	0,65	16,07	77	-	
Итого за завтрак:		559	21,975	25,32	59,02	558,5		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Гречневая запеканка с индейкой с маслом(филе индейки, крупа гречневая, масло подсолн.,	180/5	21,1	26,3	23,02	413	980	
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-	
	Яблоко	164	0,65	0,65	16,07	77	-	
	Итого за завтрак:	574	23,675	27,22	60,94	589,5		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,9	8,3	128	197/998	
	Сеченики Посольские с соусом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод, соус белый осн) . 60/30	90	9,1	9,6	6,1	158	252	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371	
	Компот из яблок с витамином С (ябл., сахар-песок, лимон, кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	Яблоко свежее	173	0,68	0,68	16,8	80	-	
	Итого за обед:	928	22,715	23,96	99,39	715		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
		Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,9	8,3	128	197/998

Обед	Сеченики Посольские с соусом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод. соус Белый осн), 90/30	120	13,61	13,98	8,65	214	252
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	173	0,68	0,68	16,8	80	-
	Итого за обед:	988	27,835	29,23	105,95	797	
	Пирог песочный Домашний (мука, яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	80	4,57	11,61	46,9	310	525
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
	Итого за полдник:	280	10,37	18,01	56,3	430	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		55,06	67,29	214,71	1703,5		
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		61,88	74,46	223,19	1816,5		
День 4	Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Биточки из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод. масло	70/30	15,3	20,6	7,31	224	765
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	80	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	147	0,58	0,58	14,4	62	-
Итого за завтрак:	622	23,31	26,54	86,99	616		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод. масло подсол., соус кросн)	70/30	15,3	20,6	7,31	224	765
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307

Напиток из облепихи протертой с сахаром	200	0,26	1,18	19,8	80	904
Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
Яблоко свежее	173	0,68	0,68	16,8	80	-
Итого за завтрак:	681	24,64	27,44	97,39	679	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	7,69	103	145
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло	45/150	16,87	26,3	39,5	462	523
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	153	0,62	0,62	15,19	71,9	-
Итого за обед:	867	24,8	33,93	94,13	804,9		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	7,69	103	145
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло	55/170	20,22	30,75	44,76	536	
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	187	0,74	0,74	18,32	87	-
Итого за обед:	919	28,27	38,5	102,52	894		
Подник	Сосиска, запеченная в тесте(тесто сл., сосиска, яйцо)	40/50	9,8	15	27,7	285	55
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621

Итого за подлинк:	310	10,1	15,08	40,5	338		
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		58,21	75,55	221,62	1758,9		
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		63,01	81,02	240,41	1911		
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (горошек консервированный)	55	1,7	0,11	3,57	22	1007
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	70/6	9,72	15,65	8,23	212	1029
	Рис отварной/крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,7	36,4	203	552
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,47	0,33	16,83	82,5	-
Итого за завтрак:	534	17,83	20,83	79,63	579,9		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (горошек консервированный)	55	1,7	0,11	3,57	22	1007
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	80/5	11,1	20,1	9,45	263	1029
	Рис отварной/крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
Итого за завтрак:	565	19,315	26,2	84,07	650,9		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183	157	
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.)	90	11,1	14,2	2,99	184	975
	40/50						

Обед	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676	
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	60	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-	
	Яблоко	156	0,62	0,62	15,19	73,3	-	
Итого за обед:	905	28,86	28,15	93,83	750,3			
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183	157	
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив.,лукрепч., томат паста, мука пшен., соль йод.)55/55	110	14,82	18,6	2,19	236	975	
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676	
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	Яблоко свежее	142	0,55	0,55	13,6	66,7	-	
	Итого за обед:	947	33,815	33,45	97,83	835,7		
	Подлинк	Ромовая Баба БХП	100	5,5	9	60	340	
		Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за подлинк:	300	7,05	10,45	62,17	369			
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			53,74	59,43	235,63	1699,2		
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,18	70,1	244,07	1855,6		
Неделя 2								
Возрастная категория: 7-11 лет								
День 6	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776	
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	18/25	6,04	5,56	12,75	140	868	

Возрастная категория: 12 лет и старше									
	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5		100	1007	
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76		161	1000	
Обед	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., изделия, масло сл.)	100	11,8	11,8	10,9		198	973	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2		225	307	
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7		56	432	
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,87	0,25	12,75		60	-	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8		39	-	
Итого за обед:		893	30,65	25,51	107,83		839		
Полдник	Кеке Фараон БХП	70	3,5	20,3	35		329		
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17		29	603	
Итого за полдник:		270	5,05	21,75	37,17		358		
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			63,34	71,2	217,82		1730,5		
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			67,1	73,24	237,08		1888		
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			22,40611111	23,118889	81,70222222		594,6		
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			26,82944444	26,874444	102,17		760,6622222		
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,35111111	11,472778	54,14111111		347,7666667		
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			24,33444444	25,935556	88,95777778		655,2444444		
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			30,77222222	31,344444	111,201111		855,9288889		
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,35111111	11,472778	54,14111111		347,7666667		