



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



Применяемые ингредиенты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776	
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/5	4,81	6,34	33,51	210	898	
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	5,06	1,87	0,9	56		
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	72,5		
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2		
<b>Итого за завтрак:</b>								
		1 шт.	0	0	17,5	70	986	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776	
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	23/28	7,43	7,06	14,28	153	868	
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/8	5,68	8,3	39,4	255	898	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2		
	Фруктовый десерт	1 шт.	0	0	17,5	70	986	
<b>Итого за завтрак:</b>								
		1 шт.	19,61	21	84,63	609,7		

Завтрак	Колбаса отварная с соусом (колбаса Докторская,	75/30	9,2	15,1	2,6	184	625
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль	180	5,24	18,09	34,9	217,8	309
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	80	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Яблоко	166	0,66	0,66	16,26	78	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>679</b>	<b>17,46</b>	<b>35,31</b>	<b>87,84</b>	<b>629,8</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,06	7,1	12,91	136	165/998
	Биточки паровые с соусом 60/30 (говядина, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус красн. осн.)	90	8,79	8,97	6,64	142	774
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло сл.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	72,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>954</b>	<b>21,64</b>	<b>21,22</b>	<b>114,26</b>	<b>711,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,06	7,1	12,91	136	165/998
	Биточки паровые с соусом 80/30 (говядина, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус красн. осн.)	110	11,6	11,59	8,2	194	774
	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)	200	0,57	0,07	24	99	611
	<b>Итого за обед:</b>		<b>679</b>	<b>17,46</b>	<b>35,31</b>	<b>87,84</b>	<b>629,8</b>

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1000</b>	<b>24,755</b>	<b>24,69</b>	<b>117,79</b>	<b>779,5</b>	
<b>Полдник</b>	Пирог песочный Домашний (мука, яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	100	5,8	13,01	58,6	375	525
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,85</b>	<b>13,03</b>	<b>67,7</b>	<b>412</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>43,48</b>	<b>65,5</b>	<b>262,9</b>	<b>1696,5</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>48,065</b>	<b>73,03</b>	<b>273,33</b>	<b>1821,3</b>	
<b>Неделя 1</b>							

**День 7**

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	6,89	6,5	35,9	230	516
	Бутерброд с сыром(сыр,хлеб)	26/32	8,43	7,99	16,32	174	868
	Чай с медом(чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,65	60	621
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>683</b>	<b>21,46</b>	<b>20,93</b>	<b>76,27</b>	<b>584</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	7,24	9,15	46,6	278	516
	Бутерброд с сыром(сыр,хлеб)	27/35	8,89	8,31	17,85	185	868
	Чай с медом(чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,65	60	621
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>692</b>	<b>22,27</b>	<b>23,9</b>	<b>88,5</b>	<b>643</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

	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.)	25/250	9,65	10,74	13,42	179	694/998

Обед	Биточки рыбные с соусом (горбуша, хлеб, сухари панир., масло растр., соль йод., соус белый осн ) 80/50		130	12,3	12,1	13,05	195	626
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)		160	3,84	5,1	38,8	201	552
	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		37	3,08	0,41	20,91	97,5	-
	Хлеб ржаной		25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:			887	31,9	28,93	128,85	861,5	
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.)		25/250	9,65	10,74	13,42	179	694/998
	Биточки рыбные с соусом (горбуша, хлеб, сухари панир., масло растр., соль йод., соус белый осн ) 80/50		130	12,3	12,1	13,05	195	626
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)		190	4,56	6,05	46,1	247	552
	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		40	3	0,4	20,3	100	-
	Хлеб ржаной		25	1,5	0,25	10	49	-
	Итого за обед:		960	33,18	30,03	141,26	938	
	Подник		75	5,5	17,4	42	347	332
	Молоко питьевое		200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за подник:			275	11,3	23,8	51,4	467	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше				66,75	77,73	281,16	2048	
Итого за день 8								
Возрастная категория: 7-11 лет								

Завтрак	Котлеты по-хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн. соус кросн.)	75/30	11,9	16,6	7,4	207	223
	Перловка отварная(крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,5	165	585
	Напиток из облепихи протертой с сахаром(облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	
	Яблоко свежее	164	0,65	0,65	16,07	77	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>651</b>	<b>19,23</b>	<b>22,78</b>	<b>87,05</b>	<b>610</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Котлеты по-хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн. соус кросн.)	80/30	12,7	17,7	7,86	241	223
	Перловка отварная(крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206	585
	Напиток из облепихи протертой с сахаром(облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	
	Яблоко свежее	173	0,69	0,69	16,95	81	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>691</b>	<b>20,93</b>	<b>24,74</b>	<b>94,29</b>	<b>689</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Шн из свежей капустой с фаршем(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст. соль йод.)	13/250	5,95	7,95	8,3	148	197/998
	Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн. 160/30)	90	8,28	10,97	8,35	175	1042
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло сл)	150	3	4,4	20	132	371
	Кисель детский «Витошка»(концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>590</b>	<b>17,98</b>	<b>23,32</b>	<b>66,73</b>	<b>433</b>

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Мандарин св	119	1	0,25	9,37	44,3	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>867</b>	<b>22,83</b>	<b>24,18</b>	<b>88,65</b>	<b>675,8</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Ши из свежей капустой с фаршем(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	13/250	5,95	7,95	8,3	148	197/998	
	Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.)80/30	110	12,41	15,92	12,51	263	1042	
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло сл)	200	3,67	5,32	24,05	176	371	
	Кисель детский «Витошка»(концентрат киселя,вода)	200	0,75	0	18	75	-	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Мандарин св	122	1	0,25	9,37	45,1	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>940</b>	<b>27,63</b>	<b>30,05</b>	<b>96,86</b>	<b>808,6</b>		
	<b>Подник</b>	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	4,2	5,9	39,3	227	414
		Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед.)	200/10	0,3	0,08	12,7	53,1	705
<b>Итого за подник:</b>	<b>285</b>	<b>4,5</b>	<b>5,98</b>	<b>52</b>	<b>280,1</b>			
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>День 9</b>			<b>53,06</b>	<b>60,77</b>	<b>243,15</b>	<b>1777,7</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод.)	70	11,99	10,57	6,55	164	978	
	Макаронные изделия отварные (Макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	140	5,3	3,93	32,73	187,5	307	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621	
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-	

	Фруктовый десерт	1 шт.	0	0	17,5	70	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>562</b>	<b>19,99</b>	<b>14,9</b>	<b>85,9</b>	<b>554,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	70/3	12,02	12,56	6,57	183	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,71	39,2	225	307
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	77	-
	Фруктовый десерт	1 шт.	0	0	17,5	70	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>604</b>	<b>20,95</b>	<b>17,66</b>	<b>91,88</b>	<b>608,3</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 40/50	90	12,9	12,6	2,7	176,5	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	140	0,62	0,62	15,28	65,8	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>894</b>	<b>29,975</b>	<b>27,6</b>	<b>108,44</b>	<b>781,9</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/50	100	17,2	16,9	3,6	235,5	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,4	43,09	269	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432

Итого за обед:	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	162	0,72	0,72	17,86	76,1	-
Подлиник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоёное дрожжевое, сыр, масло слив.)	956	36,025	33,1	119,11	895,6	253
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Итого за подлиник:	275	8,45	11,72	37,5	290	-
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			58,415	54,22	231,84	1626,7	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,425	62,48	248,49	1793,9	
День 10 (суббота)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета из конины и свинины(конина, свинина, чеснок, хлеб, сухари, мука пшен. масло раст., соль йод.)	75	14	18,1	5,1	213	765
	Рис розовый(крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3,59	4,26	35,6	175	297
	Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар, лимон, кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб пшеничный йодированный	24	2,25	0,3	15,31	60	-
Итого за завтрак:	Яблоко	173	0,63	0,63	15,4	81,3	-
Итого за завтрак:		612	20,62	23,43	83,47	567,1	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета из конины и свинины с маслом (конина, свинина, чеснок, хлеб, сухари, мука пшен. масло раст., соль йод, масло сл.)	75/5	15,07	19,52	5,53	246	765
	Рис розовый(крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	160	4,55	5,4	45,1	227	297
	Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар, лимон, кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,31	75	-
Итого за завтрак:	Яблоко	173	0,63	0,63	15,4	81,3	-
Итого за завтрак:		643	22,65	25,99	99,43	703,3	-
Возрастная категория: 7-11 лет							



<b>Обед</b>	Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж., картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)	15/250	7,83	7,26	15,3	158	581/998	
	Биточки мясные с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод., масло подсол., соус осн)60/30	90	9,4	10,6	10,3	175	29/370	
	Рагу овощное (картофель, капуста св., морковь, лук репч., масло раст., чесно-к, соль йодир., соус кр.осн)	150	2,3	6,3	14,2	123	532	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,02	0,27	13,7	62,5	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Яблоко	147	0,58	0,58	14,4	69	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>897</b>	<b>24,49</b>	<b>25,5</b>	<b>97,98</b>	<b>701,5</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	<b>Обед</b>	Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж., картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)	15/250	7,83	7,26	15,3	158	581/998
Биточки мясные с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод., масло подсол., соус осн)80/30		110	12,4	13,8	13,1	227,3	29/370	
Рагу овощное (картофель, капуста св., морковь, лук репч., масло раст., чесно-к, соль йодир., соус кр.осн)		180	2,8	7,5	17	147,6	532	
Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)		200	0,38	0,13	18,2	75	667	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	75	-	
Хлеб ржаной		20	1,98	0,36	11,88	39	-	
Яблоко		158	0,63	0,63	15,4	74	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>963</b>	<b>28,27</b>	<b>29,98</b>	<b>106,18</b>	<b>795,9</b>			
<b>Подлник</b>	Пицца Дорожная (тесто слоен., дрож., колбаса п/к, колбаса вар., т.пласта, лук реп., масло рас., сметана, сыр, яйцо)	80	9,9	13,1	30	278	89	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663	

		Возрастная категория: 7-11 лет						
		20/250	4,32	9,37	10,01	142	1005	
Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/250	4,32	9,37	10,01	142	1005	
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.) 70/30	100	13,82	16,47	7,63	234	209	
	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 йодированный	27	2,03	0,27	13,77	67,5	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	Яблоко свежее	154	0,61	0,61	15,09	72	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>27,05</b>	<b>31</b>	<b>95,43</b>	<b>808</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/250	4,32	9,37	10,01	142	1005
Кюфта по-московски с соусом (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.) 90/30		120	17,7	20,86	9,3	295	209	
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		27	2,03	0,27	13,77	67,5	-	
Хлеб ржаной		25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
Яблоко свежее		155	0,62	0,62	15,19	73	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>981</b>	<b>32,67</b>	<b>36,14</b>	<b>106,47</b>	<b>889</b>		
Полдник		Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5,74	5,8	41,17	240	327
		Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>275</b>	<b>5,74</b>	<b>5,8</b>	<b>65,17</b>	<b>331</b>			
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>51,34</b>	<b>50,94</b>	<b>240,75</b>	<b>1679,2</b>			

Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше  
**День 2**

		58,02	62,94	256,27	1829,7		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир, масло растит)	60	8,29	9,69	6,99	148	251а
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон, кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Банан	195	1,8	0,6	25,2	115	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>15,595</b>	<b>15,04</b>	<b>88,94</b>	<b>556,5</b>		

		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Завтрак	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир, масло растит)	60	8,29	9,69	6,99	148	251а
	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)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Банан	198	1,81	0,6	25,3	116	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>663</b>	<b>16,215</b>	<b>15,93</b>	<b>93,09</b>	<b>583,5</b>		

		Возрастная категория: 7-11 лет					
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	12/250	8,4	7,6	17,7	173	157
	Фрикадельки из говядины с соусом кр осн (говядина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красный)	90	9,01	12,15	9,98	175	213
	Парнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	0,32	17	80	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-

		Фруктовый десерт	1 шт.	0	0	17,5	70	
<b>Итого за обед:</b>			<b>852</b>	<b>30,97</b>	<b>25,86</b>	<b>128,16</b>	<b>837,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
		Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	12/250	8,4	7,6	17,7	173	157
		Фрикадельки из говядины с соусом кр осн 85/30 (говядина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.)	115	11,93	15,83	12,72	221	213
<b>Обед</b>		Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632
		Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667
		Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	77,5	-
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
		Фруктовый десерт	1 шт.	0	0	17,5	70	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>913</b>	<b>34,54</b>	<b>30,59</b>	<b>134,92</b>	<b>935,6</b>	
<b>Подлник</b>		Кокрошки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4,3	8,6	34,6	234	511
		Чай черный (чай)	200	0,14	0,04	0,03	1,33	-
<b>Итого за подлник:</b>			<b>275</b>	<b>4,44</b>	<b>8,64</b>	<b>34,63</b>	<b>235,33</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>51,005</b>	<b>49,54</b>	<b>251,73</b>	<b>1629,03</b>		
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>55,195</b>	<b>55,16</b>	<b>262,64</b>	<b>1754,43</b>		
<b>День 3</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
		Каша молочная пшеница с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/10	7,3	11	36	254	515
<b>Завтрак</b>		Ватрушка Королевская (творог, масло слив., сахар, мука пшен., яйцо)	140	19,37	18,01	55,91	275	397
		Хлеб пшеничный йодированный	21	1,65	0,22	11,22	52,5	-
		Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>551</b>	<b>29,87</b>	<b>30,68</b>	<b>105,3</b>	<b>609,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								

<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,21	11,51	40,11	274	515
	Ватрушка Королевская (творог, масло слив., сахар, мука пшен., яйцо)	150	20,76	19,3	59,9	302	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>32,02</b>	<b>32,46</b>	<b>112,38</b>	<b>654</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	14/250	5,95	7,95	8,3	148	197/998
	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	182	585
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	155	0,6	0,64	15,7	72,8	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>924</b>	<b>26,535</b>	<b>25,8</b>	<b>93,56</b>	<b>726</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	14/250	5,95	7,95	8,3	148	197/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 50/50	100	14,34	14	3,03	206	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	226	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	92,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	182	0,6	0,64	17,8	85,5	-

<b>Итого за обед:</b>		<b>1008</b>	<b>30,8</b>	<b>28,23</b>	<b>106,1</b>	<b>860,8</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,7	28,4	253	328
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>8,68</b>	<b>11,75</b>	<b>42,1</b>	<b>309</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>65,085</b>	<b>68,23</b>	<b>240,96</b>	<b>1644,5</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>71,5</b>	<b>72,44</b>	<b>260,58</b>	<b>1823,8</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета из конины и свинины с маслом (конина, свинина, чеснок, сухари панир, соль йод, масло)	70/5	15,11	16,1	5,59	231	765
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Компот из свежих яблок и изюма с вит С (яблоки св., изюм, сахар-песок, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,29	0,12	21,3	87,8	645
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Мандарин	115	0,98	0,24	9,2	46	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>23,555</b>	<b>20,61</b>	<b>81,54</b>	<b>614,8</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета из конины и свинины с маслом (конина, свинина, чеснок, сухари панир, соль йод, масло подсол., соус кр осн)	70/7	15,1	17,6	5,62	255	765
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из свежих яблок и изюма с вит С (яблоки)	200	0,29	0,12	21,3	87,8	645
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Мандарин	124	1,01	0,25	9,52	48	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>606</b>	<b>24,575</b>	<b>22,92</b>	<b>88,39</b>	<b>678,3</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Рассольник Домашний с фаршем, (говядина, капуста свеж, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огуры солен., соль		10/250	5,01	7,3	14,37	183	149

Обед	Жаркое из индейки (индейка, картофель, томат, лук репч., масло раст., соль йод.)	40/140	15,72	20,78	20,45	332	1006
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,3	50	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин	109	0,98	0,24	9,2	43,6	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>789</b>	<b>25,24</b>	<b>28,9</b>	<b>75,3</b>	<b>684,6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Рассольник Домашний с фаршем, (говядина, капуста свеж, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль	10/250	5,01	7,3	14,37	183	149
	Жаркое из индейки (индейка, картофель, томат, лук репч., масло раст., соль йод.)	50/160	17,72	22,78	23,45	394	1006
	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	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>131</b>	<b>1,01</b>	<b>0,25</b>	<b>10</b>	<b>50,7</b>	
Поддник	Булочка «Жучок с повидлом» (мука, дрожжи, сахар-песок, яйцо, м.слив., повидло)	846	27,645	30,96	81,55	766,2	344
	Молоко питьевое	75	4,9	5,4	43,7	243	344
<b>Итого за поддник:</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>	<b>997</b>
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>275</b>	<b>10,7</b>	<b>11,8</b>	<b>53,1</b>	<b>363</b>	<b>997</b>
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>59,495</b>	<b>61,31</b>	<b>209,94</b>	<b>1662,4</b>	
<b>День 5</b>			<b>62,92</b>	<b>65,68</b>	<b>223,04</b>	<b>1807,5</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Биточки рублинные из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., масло	65/5	10,85	13,6	9,29	182	973	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	214,6	632

Завтрак		Возрастная категория: 12 лет и старше						
Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)		200	0	0	18,6	74	1014	
Хлеб пшеничный йодированный		25	1,875	0,25	12,75	62,5	-	
Яблоко		175	0,7	0,7	17,15	82	-	
Итого за завтрак:		620	21,625	19,85	93,69	615,1	-	
Завтрак		Возрастная категория: 7-11 лет						
Биточки рубленые из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., масло сл)		75/5	12,51	15,1	10,71	209	973	
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)		160	8,75	5,71	38,3	229	632	
Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)		200	0	0	18,6	74	1014	
Хлеб пшеничный йодированный		25	1,875	0,25	12,75	62,5	-	
Яблоко		161	0,6	0,64	15,7	75	-	
Итого за завтрак:		626	23,735	21,7	96,06	649,5	-	
Обед		Возрастная категория: 12 лет и старше						
Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)		15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998	
Сеченики Посольские с соусом белым основным (минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит., соль йодир., соус белый основной) 60/30		90	9,1	9,6	6,11	148	252	
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)		150	3,6	4,78	36,4	203	552	
Кисель из концентрата с влг С (концентрат, сахар, аскорб. кислоты)		200	0,02	0	29,1	116	437	
Хлеб пшеничный йодированный		25	1,875	0,25	12,75	62,5	-	
Хлеб ржаной		20	1,98	0,36	11,88	39	-	
Банан св		209	1,8	0,6	25,2	116	-	
Итого за обед:		959	25,275	21,56	140,51	841,5	-	



Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Ролитон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998	
	Сеченики Посольские с соусом белым основным (минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит., соль йодир., соус белый основной) 80/30	110	12,1	12,55	7,81	192	252	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,8	6,3	48,5	242	552	
	Кисель из концентрата с вит С (концентрат, сахар, аскорб. кислоты)	200	0,02	0	29,1	116	437	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	Банан св	232	2,05	0,68	28,7	131	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1072</b>	<b>30,52</b>	<b>26,2</b>	<b>163,48</b>	<b>987,5</b>		
	Подник	Булочка посыпанная (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	4,9	7,6	39,7	247	325
		Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
<b>Итого за подник:</b>	<b>279</b>	<b>4,95</b>	<b>7,62</b>	<b>48,8</b>	<b>303</b>			
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>51,85</b>	<b>49,03</b>	<b>283</b>	<b>1759,6</b>			
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>59,205</b>	<b>55,52</b>	<b>308,34</b>	<b>1940</b>			
<b>День 6</b>	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Колбаса отварная с соусом (колбаса Докторская, соус красный осн.)	70/30	8,64	14,1	2,57	172	625	
	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	
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	80	904	
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-	
	Яблоко	155	0,62	0,62	15,19	72	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>633</b>	<b>15,99</b>	<b>31,25</b>	<b>80,94</b>	<b>573</b>			
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								

Итого за подлинник:		280	10,1	13,15	43,7	334	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		31,3	37,16	141,57	970,1		
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		61,02	69,12	249,31	1833,2		
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		20,6485	21,361	86,325	582,5		
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		26,5905	26,055	107,114	762,95		
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		7,471	11,329	49,61	332,443		
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		22,0415	24,161	93,649	644,84		
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		30,6035	29,997	117,372	865,67		
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		7,471	11,329	49,61	332,443		