



Меню при отъезде на работу в блок, работающее в соответствии с СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Утверждено  
 Исполнительный директор  
 МБНП «Республиканский центр  
 гигиены, эпидемиологии и  
 профилактики заболеваний»  
 Шкодько А.М.

Цели питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Де ренегуры
			Белки	Жиры	Углеводы				

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционная (отурши свежие)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло)	70/5	11,95	14,55	8,22	211	2512
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль бол.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
Итого за завтрак:	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный поджаренный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
		517	18,03	19,38	59,94	487,8	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционная (отурши свежие)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.)	70/5	11,95	14,55	8,22	211	2512
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль бол.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
		200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977

	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
<b>Итого за завтрак:</b>		517	18,03	19,38	59,94	487,8	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (отуры свежие)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло раст. масло сл.)	70/5	11,95	14,55	8,22	211	2514
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	87,5	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	550	18,87	20,3	65,48	521,3	635
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	15/250	7,26	10,66	17,84	196	157
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 40/50	90	11,1	14,2	2,99	184	975
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
<b>Итого за обед:</b>	Яблоко	144	0,576	0,576	14,11	67,68	-
		898	26,581	30,35	84,21	741,18	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	15/250	7,26	10,66	17,84	196	157
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 40/50	110	13,8	17,6	3,59	228	975
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>969</b>	<b>30,575</b>	<b>34,78</b>	<b>92,26</b>	<b>830,2</b>	
Полдник	Кокрок Малыш (мука пшен., масло слив., молоко, сахар, яйцо, соль йод, молоко сгущенное вареное)	75	6,8	10,1	40,2	279	696
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>308</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>52,961</b>	<b>61,28</b>	<b>186,52</b>	<b>1536,98</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>60,455</b>	<b>64,3</b>	<b>230,04</b>	<b>1773,2</b>	
<b>День 2</b>		<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>					
Завтрак	Биточки рубленые из курицы паровые с соусом белым основным (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст., соус белый осн.)	70/30	9,7	10,94	167,12	167,12	584
	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	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	154	0,616	0,616	15,09	72,38	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>629</b>	<b>17,75</b>	<b>16,92</b>	<b>80,37</b>	<b>580,5</b>	

Завтрак	Биточки рубленые из курицы паровые с соусом белым основным (грудка кур., хлеб, молоко, масло сл., соль, масло раст., соус белый осн.)	75/30	10,34	11,46	8,27	177,76	584
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	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	158	0,58	0,58	14,3	68	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>681</b>	<b>21,53</b>	<b>17,97</b>	<b>95,41</b>	<b>635</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	15/250	6,15	8,41	13,42	154	694
	Фрикадельки мясные с соусом кр осн (говядина, свинина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.)	100	9,49	17,67	11,35	242	1057
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201,15	310
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,58	0,21	10,71	65	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	яблоко свеж	138	0,55	0,55	13,52	64,86	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>908</b>	<b>24,65</b>	<b>31,58</b>	<b>120,63</b>	<b>882,71</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, фрикадельки мясные с соусом кр осн (говядина, свинина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.)	15,25	6,15	8,41	13,42	154	694
	70/30	110	10,49	14,05	11,41	214,15	1057

Общая		180	6,0	2,4	41,3	241	310
Кислота казеиновая (в пересчете на казеин) (г)		180	6,0	2,4	41,3	241	310
Кислота молочная в молочном С (в пересчете на казеин) (г)		200	0,02	0	28,1	116,7	437
Кислотность (титруемость) (г/100 г)		38	2,63	0,33	17,83	87,3	1
Кислотность (титруемость) (г/100 г)		30	1,32	0,24	7,92	39	1
Кислотность (титруемость) (г/100 г)		180	0,48	0,48	12,12	38	1
Кислотность (титруемость) (г/100 г)		990	27,7	28,94	133,35	910,35	1
Кислотность (титруемость) (г/100 г)		73	4,89	0,9	39,39	239	710
Кислотность (титруемость) (г/100 г)		1200	0	0	24	81	1
Кислотность (титруемость) (г/100 г)		275	5,6	5,6	69,6	347	1
Кислотность (титруемость) (г/100 г)		48	48	541	270,8	1810,41	1
Кислотность (титруемость) (г/100 г)		51,83	52,31	298,36	1892,35	1	1

**Итого за АКВ 2. Возрастная категория: 7-11 лет**

**Итого за АКВ 2. Возрастная категория: 12 лет и старше**

		Возрастная категория: 7-11 лет						
Итого за АКВ 2		1 шт.	4,7	4,01	0,33	36,3	776	
Итого за АКВ 2		1 шт.	5,08	1,87	0,9	38	1	
Итого за АКВ 2		130-2	2,81	7,3	23,86	194,47	1049	
Итого за АКВ 2		200	1,8	1,0	13,2	73,2	986	
Итого за АКВ 2		27	1,38	0,21	10,71	67,3	1	
Итого за АКВ 2		133	0,6	0,6	23,03	70,3	1	
Итого за АКВ 2		208	19,28	18,82	72,07	220,17	1	
Итого за АКВ 2		Возрастная категория: 12 лет и старше						
Итого за АКВ 2		1 шт.	4,7	4,01	0,33	36,3	776	
Итого за АКВ 2		1 шт.	5,08	1,87	0,9	38	1	

**Заключение**

Итого за АКВ 2	1 шт.	4,7	4,01	0,33	36,3	776
Итого за АКВ 2	1 шт.	5,08	1,87	0,9	38	1

Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко стуженое, соль йод., масло слив.)	200/5	7,85	8,83	34,53	248,28	898а
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,58	0,21	10,71	65	-
	Яблоко свеж	160	0,64	0,64	15,68	75,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		649	<b>21,63</b>	<b>17,19</b>	<b>75,27</b>	<b>576,18</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	65	0,66	0,12	2,28	14	982
	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	9,69	123	145
	Тефтели рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, мука пшен., соль йод., соус белый осн), 70/30	100	10,87	10,45	10,64	197	744
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	3,05	4,13	23,79	144	313
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,77	67,5	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>822</b>	<b>22,06</b>	<b>22,45</b>	<b>93,59</b>	<b>689,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	250/15	3,74	6,44	9,69	123	145
	Тефтели рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, мука пшен., соль йод., соус белый осн), 70/30	100	10,87	10,45	10,64	197	744

Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	190	3,86	5,23	30,13	182,4	313
Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-Хлеб пшеничный йодированный	200	0,4	0,8	25,5	105	435
Хлеб пшеничный йодированный	33	0,74	0,33	16,83	82,5	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-

Итого за обед:

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:

<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>10,37</b>	<b>18,01</b>	<b>56,3</b>	<b>430</b>	
--------------------------	------------	--------------	--------------	-------------	------------	--

Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше

		<b>56,95</b>	<b>69,04</b>	<b>232,81</b>	<b>1828,17</b>	
--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль)	60/30	8,51	14,06	10,3	201	1055
Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,37	15,07	19,14	169	309
Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,138	15,48	64	667a
Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
Яблоко	165	0,66	0,66	16,17	77,55	

Итого за завтрак:

<b>Итого за завтрак:</b>	<b>633</b>	<b>16,022</b>	<b>30,208</b>	<b>75,37</b>	<b>581,55</b>	
--------------------------	------------	---------------	---------------	--------------	---------------	--

Возрастная категория: 12 лет и старше

Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	70/30	9,9	15,6	11,4	228	1055
Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль)	150	4,37	15,07	19,14	169	309
Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,138	15,48	64	667a

Завтрак

	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Яблоко	166	0,66	0,66	16,27	78,02	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>644</b>	<b>17,42</b>	<b>31,75</b>	<b>76,57</b>	<b>609,02</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод. сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	107	197
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло раст.)	40/145	15,34	24,69	38,17	436,3	523
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,08	19,55	81	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,07	0,41	20,91	102,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>771</b>	<b>23,06</b>	<b>31,61</b>	<b>98,33</b>	<b>782,9</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод. сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	107	197
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло раст.)	40/145	15,34	24,69	38,17	436,3	523



	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,08	19,55	81	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,07	0,41	20,91	102,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-

**Итого за обед:** **825** **24,95** **33,84** **101,24** **821,99**

<b>Подлник</b>	Булочка Гребешок с повидлом (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко т/п, яйцо, сахар-песок, повидло)	75	4,9	5,8	43,8	247,4	332
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621

**Итого за полдник:** **310** **10,1** **15,08** **40,5** **338**

**Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет**

**Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше** **49,182** **68,978** **221,58** **1672,45**

**День 5** **Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко сгущенное, соль йод., масло слив.)	160/5	4,77	6,59	38,8	234	1051
	Запеканка из творога с повидлом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир, повидло)	120/20	23,86	8,4	30,96	272	342
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-

**Итого за завтрак:** **533** **32,28** **16,72** **86,21** **605**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко сгущенное, соль йод., масло слив.)	200/7	5,97	8,78	48,6	297	1051
	Запеканка из творога с повидлом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир, повидло)	120/20	23,86	8,4	30,96	272	342

**Итого за завтрак:** **320** **29,83** **17,26** **79,56** **1051**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-

**Итого за завтрак:** **572** **32,215** **21,16** **72,12** **660,5**

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Рассольник Ленинградский со сметаной (крупа перловая, картофель, морковка, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод. сметана.)	15/250	6,43	8,45	16,21	166,7	998
	Биточки рубленые из курицы паровые (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст)	95	9	10,08	7,41	156,49	584
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,97	0,05	18,36	77	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,58	0,21	10,71	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>815</b>	<b>25,21</b>	<b>23,05</b>	<b>95,59</b>	<b>702,69</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Рассольник Ленинградский со сметаной (крупа перловая, картофель, морковка, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод. сметана.)	250/15	6,43	8,45	16,21	166,7	998
	Биточки рубленые из курицы паровые с маслом (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст) с маслом	105	10,34	11,46	8,27	177,76	584
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,97	0,05	18,36	77	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,77	0,37	18,87	92,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>907</b>	<b>29,23</b>	<b>25,47</b>	<b>112,63</b>	<b>801,96</b>	

Полдник	Гомолен дари бали	100	5,5	9	60	340	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за полдник:		300	7,05	10,45	62,17	369	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			39,33	27,17	148,38	974	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			68,495	57,08	246,92	1775,96	
Неделя 1							

День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	15/30	5,81	4,74	15,81	132,1	868
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, соль йод., масло слив.)	170/5	5,87	6,44	30,59	203,88	516а
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
	Яблоко св	136	0,54	0,54	13,32	61,92	-
Итого за завтрак:		596	72,19	70,89	104,85	529,4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	15/30	5,81	4,74	15,81	132,1	868
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, соль йод., масло слив.)	200/10	5	5,1	34,1	202,1	1049
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
	Яблоко св	152	0,6	0,6	14,9	71,44	-
Итого за завтрак:		647	19,85	20,74	80,19	594,21	

Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за завтрак:							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	60	0,66	0,12	2,28	14	982	
	Закуска порционная (помидоры свежие)						

<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/15	2,16	6,06	13,15	126	165
	Биточки мясные с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	60/30	8,51	14,06	10,3	201	1055
	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	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>20,4</b>	<b>27,74</b>	<b>102,07</b>	<b>724,8</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/15	2,16	6,06	13,15	126	165
	Биточки мясные с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	100	8,51	14,06	10,3	201	1055
	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	21	1,57	0,21	10,71	58,5	-
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>891</b>	<b>20,97</b>	<b>29,65</b>	<b>104,21</b>	<b>779,2</b>		
<b>Подлинник</b>	Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5,1	5,4	41,7	237	338
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	-

Итого за подлинк:	275	5,1	5,4	65,7	328	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		97,69	104,03	272,62	1582,2	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		26,67	35,65	184,81	1178,64	
День 7						

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	75/5	11,53	15,33	6,98	212	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	35	2,25	0,3	15,3	75	-
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	-
Итого за завтрак:	585	19,6	20,13	83,37	598,7		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	75/5	11,53	15,33	6,98	212	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	3,44	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	44	2,92	0,39	19,89	97,5	-
	Яблоко	148	0,59	0,59	14,5	69,56	-
Итого за завтрак:	633	23,78	21,05	92,81	644,66		

Возрастная категория: 7-11 лет						
Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
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

Обед	Сеченики Посольские с соусом белым осн (горбуша, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус белый осн) 20/30	100	12,06	11,78	6,95	191,29	252
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3,59	4,2	35,6	195	297
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,15	12,64	52,6	668а
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,3	0,31	15,81	77,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>831</b>	<b>25,53</b>	<b>25,94</b>	<b>86,79</b>	<b>728,49</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (отурца свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982	
	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	
	Сеченики Посольские с соусом белым осн (горбуша, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус белый осн) 20/30	110	13,76	13,45	7,8	216,51	252	
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	190	4,31	5,11	42,7	234	297	
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	12,64	52,6	668а	
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	95	-	
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>927</b>	<b>28,682</b>	<b>28,63</b>	<b>99,07</b>	<b>800,11</b>		
	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>5,5</b>	<b>73,08</b>	<b>61,9</b>	<b>337,3</b>		
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>50,63</b>	<b>119,15</b>	<b>232,06</b>	<b>1664,49</b>			
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>57,962</b>	<b>122,76</b>	<b>253,78</b>	<b>1782,07</b>			

Возрастная категория: 7-11 лет

День 8

Завтрак	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	60/30	8,51	14,06	10,3	201	1055
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко св	119	0,48	0,48	11,85	56,87	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>13,88</b>	<b>18,64</b>	<b>66,42</b>	<b>493,37</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	60/30	8,51	14,06	10,3	201	1055
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	162	313
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко св	122	0,49	0,49	11,95	57,34	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>618</b>	<b>14,49</b>	<b>19,45</b>	<b>70,92</b>	<b>520,84</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197
	Сосиски отварные с соусом красным основным (сосиска, соус красный основной) 80/30	110	9,04	20,23	2,1	226	636
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>560</b>	<b>20,16</b>	<b>31,87</b>	<b>87,2</b>	<b>656,7</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197
	Сосиски отварные с соусом красным основным (сосиска, соус красный основной) 80/30	110	9,04	20,23	2,1	226	636
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>560</b>	<b>20,16</b>	<b>31,87</b>	<b>87,2</b>	<b>656,7</b>	

	Яблоко	122	0,49	0,49	11,96	57,34	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>887</b>	<b>22,87</b>	<b>32,56</b>	<b>88,47</b>	<b>762,44</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197
	Сосиски отварные с соусом красным основным (сосиска, соус красный основной) 80/30	110	9,04	20,23	2,1	226	636
<b>Обед</b>	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,4	43,09	269	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	193	0,77	0,77	18,9	90,71	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>988</b>	<b>24,8</b>	<b>33,94</b>	<b>102,6</b>	<b>840,21</b>	
<b>Полдник</b>	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,4	42,02	347	385
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>5,88</b>	<b>17,44</b>	<b>56,62</b>	<b>407</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>42,63</b>	<b>68,64</b>	<b>211,51</b>	<b>1662,81</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>45,17</b>	<b>70,83</b>	<b>230,14</b>	<b>1768,05</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша, молоко 3,2%, яйцо соль йод, масло раст., масло сл)	75/5	14,01	10,75	5,32	160	1034
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	193	552
<b>Завтрак</b>	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-



Итого за завтрак:

578

19,97

16,27

85,12

547,31

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Хлебы рыбные с маслом (горбуша, молоко 3,2%, яйцо соль йод., масло раст., масло сл)	80/5	14,94	11,22	5,61	168,5	1034
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552
	Напиток с витаминами «Виттошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб пшеничный йодированный	126	0,5	0,5	12,35	59,22	-
	Яблоко	616	21,68	17,74	94,56	615,7	-

Итого за завтрак:

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., туляш из курицы (грудка кур, лук, масло раст., мука, специи) 50/50	15/250	7,298	10,66	18	197	157	
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585	
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон. кислота, аскорб кислота)	200	1,04	0,056	20,2	77,9	669а	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-	
	Хлеб ржаной	140	0,5	0,5	13,13	59	-	
	Яблоко	900	38,07	42,66	108,18	826,3	-	
	Итого за обед:		15/250	7,298	10,66	18	197	157
	Возрастная категория: 12 лет и старше		120	25,33	30,02	7,74	402,6	292
	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., туляш из курицы (грудка кур, лук, масло раст., мука, специи) 60/60		180	5,18	4,89	35,4	206,6	585

Итого за обед:

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	200	1,04	0,056	20,2	77,9	669а	
	Итого за обед:		200	1,04	0,056	20,2	77,9	669а
	Возрастная категория: 12 лет и старше		200	1,04	0,056	20,2	77,9	669а

Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Яблоко	180	71	0,71	17,44	83	-

Итого за обед:

Кекс 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:

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		63,09	80,68	230,47	1731,61	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		139,648	86,276	251,26	1969,3	

День 10

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная Улыбка (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар, масло сл., соль йод.)	170	5,82	3,92	43,18	221,3	1054
	Бутерброд с маслом (масло сл, хлеб)	32	1,95	7,5	12,88	128,6	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	237	183
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>525</b>	<b>25,54</b>	<b>23,39</b>	<b>92,64</b>	<b>615,9</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная Улыбка (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар, масло сл., соль йод.)	180/5	6,364	7,293	35,38	232,66	53а
	Бутерброд с маслом (масло сл, хлеб)	37	2,25	7,54	14,92	138,6	868
	Пудинг из творога (запеченный) со ступенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, ступенное молоко)	110/20	16,22	10,52	34,41	257	183

Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>552</b>	<b>26,239</b>	<b>26,783</b>	<b>85,86</b>	<b>652,26</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<b>Обед</b>						
Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
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 пшен., 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 медом (чай, мед)	200/18	0,3	0,04	10,99	45	977
Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	95	-
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>851</b>	<b>27,22</b>	<b>24,76</b>	<b>92,64</b>	<b>739</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
<b>Обед</b>						
Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
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 пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	110	13,46	13,4	12,38	224	973
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
Чай с медом (чай, мед)	200/18	0,3	0,04	10,99	45	977
Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	92,5	-
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>31,15</b>	<b>27,2</b>	<b>109</b>	<b>810,5</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожки печеные с фаршем из индейки с рисом (тесто слоное, фарш из индейки и риса, яйцо)	75	9,11	8,12	29,36	227	60
Напиток лимонный (лимоны, сахар-песок)	200	0,13	0,015	22,2	89,6	691
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>314,6</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>35,78</b>	<b>31,625</b>	<b>152,2</b>	<b>969,5</b>	

<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>					
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет	41,74	36,685	162,73	1777,36	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет	23,879	21,816	73,189	497,815	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет	25,5651	29,27	97,05	758,001	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	7,204	18,6395	54,389	353,69	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	21,2245	21,319	85,513	630,287	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше	35,3005	31,2926	107,84	834,302	
<u>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</u>	7,471	11,329	49,61	332,443	