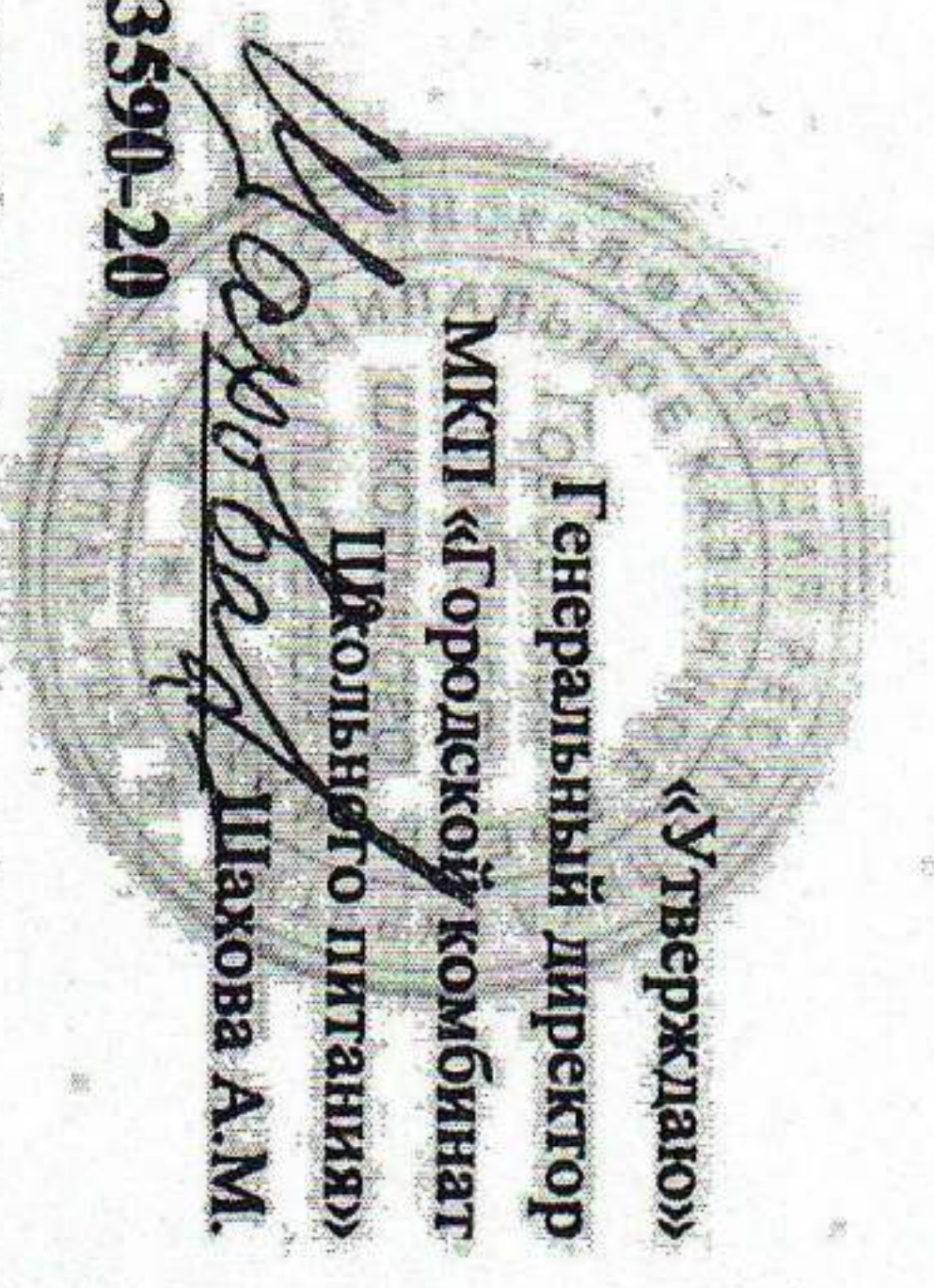




Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776				
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/5	6,83	7,31	27,6	209,63	898а				
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-				
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603				
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб ржаной)	ОКГ.29	2,46	6,13	16,43	130,74	868				
Итого за завтрак:	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-				
Итого за завтрак: 571							17,7	22,63	66,33	545,92	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776				
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,47	8,36	32	233,17	898а				
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-				
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603				
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб ржаной)	ОКГ.27	2,46	6,13	16,43	130,74	868				
Итого за завтрак:	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-				
Итого за завтрак: 594							18,34	23,68	70,73	569,46	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Суп-лапша домашняя с курицей (груда куриная, лапша домашняя, морковь, лук репч., морковь, масло раст. соль йодир.)	10/200	5,42	4,78	10,1	105,1	694/1058
--	--------	------	------	------	-------	----------

	Итого за завтрак:		Итого за обед:		Итого за завтрак:		Итого за обед:		
	Возрастная категория: 12 лет и старше	Возрастная категория: 7-11 лет	Возрастная категория: 12 лет и старше	Возрастная категория: 7-11 лет	Возрастная категория: 12 лет и старше	Возрастная категория: 7-11 лет	Возрастная категория: 12 лет и старше	Возрастная категория: 7-11 лет	
Завтрак	Жаркое по домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло подсол. томат. паста, соль йод.)	40/140	14,72	15,16	17,26	264,31	27		
	Чай с лимоном. (чай, лимон)	200/4	0,04	0	0,19	26,7	431		
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-		
	Банан	224	1,94	0,65	27,09	121,91	-		
Итого за завтрак:	576	18,13	16	54,23	459,09				
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Обед	Жи из свежей капустой 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		
	Фрикадельки Удинские с соусом красным	80	12,56	12,3	7,21	178,26	1038		
	ОСНОВ (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309		
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат. паста, масло слив., соль йодир.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a		
	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С ОЕЗ сахара (сухофрукты, витамин С.)	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-		
	Хлеб ржаной	114	0,48	0,48	11,66	52,84	-		
	Яблоко свежее	779	22,98	32,78	72,37	667,32	-		
	Итого за обед:	779	22,98	32,78	72,37	667,32			
	Возрастная категория: 12 лет и старше								
	Обед	Жи из свежей капустой 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	
Фрикадельки Удинские с соусом красным		80	12,56	12,3	7,21	178,26	1038		
ОСНОВ (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус)		180	5,2	16,94	34,97	313,15	309		

Обед	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная, лапша домашняя, розлтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	10/200	5,42	4,78	10,1	105,1	694/1058
	Котлета Незайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир, масло подж. соль йодир.) 80/30	85	12,93	12,62	12,45	255,3	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Хлеб пшеничный йодированный	10	0,75	0,1	5,1	24,3	-
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	37,16	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	231	2,13	0,71	29,86	132,38	-
Итого за обед:	825	30,04	24,58	105,15	800,29	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная, лапша домашняя, розлтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	6,84	6,03	12,75	132,63	694/1058
	Котлета Незайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир, масло подж. соль йодир.) 80/30	110	14,97	14,61	14,41	255,3	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	190	7,43	5,69	45,58	277,85	632
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,1	0,15	7,45	36,45	-
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,4	13,46	66,5	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	262	2,3	0,77	32,13	124,59	-
Итого за обед:	1081	36,24	29,06	127,92	920,01	-	

Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет

1665	53,07	53,16	241,1	1640,9	-
------	-------	-------	-------	--------	---

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

1752	56,23	55,84	293,3	1730,7	-
------	-------	-------	-------	--------	---

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлета Домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.)	90	12,52	20,51	11,16	279,31	246a
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из сухофруктов с вит С без сахара (смесь сухофруктов, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	9,57	43,07	611a

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша свежая	196	0,7	0,53	18,13	80,08	-
Итого за завтрак:		661	18,76	25,76	71,71	596,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук репч., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.)	80/7	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)		3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из сухофруктов с виг С без сахара (смесь сухофруктов, лимон. кислота, аскорб. кислота)	190	0,57	0	9,57	43,07	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	200	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	40	0,53	0,4	13,59	60,05	-
Итого за завтрак:		647	19,31	26,63	70,32	600,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	80	0,6	0,08	1,88	10,58	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/250	5,14	4,72	18,05	135,24	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 45/45	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон. кислота, витамин)	200	0,15	0,2	10,1	20,29	692а
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	33	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		871	27,15	21,76	98,6	676,31	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/250	5,14	4,72	18,05	135,24	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 55/55	110	12,87	13,72	3,95	190,78	550

Узел		Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)										307
Компот из свежих груш с витамином С (груши, лимон кислота, витамин)		180	6,5	4,88	38,16	222,53						
Хлеб пшеничный йодированный		200	0,2	10,1	20,29	0,2						692 а
Хлеб ржаной		30	2,25	0,3	15,3	72,9						-
Итого за обед:		913	29,74	34,18	110,13	694,43						-
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		1633	45,91	47,52	170,31	1272,51						-
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1560	49,05	60,81	180,45	1295,13						-
День 3												
		Возрастная категория: 7-11 лет										
Завтрак		Возрастная категория: 12 лет и старше										
Запеканка из творога (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир, сметана, крупа манная, соль йодир.)		130	21,2	7,46	23,2	232						342
Чай черный		200	0,19	0,04	0,03	1,33						1009
Хлеб ржаной		25	1,65	0,03	9,9	48,9						-
Банан		207	1,83	0,61	25,58	115,1						-
Итого за завтрак:		562	24,87	8,14	58,71	397,33						-
Итого за завтрак:		Возрастная категория: 12 лет и старше										
Запеканка из творога (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир, сметана, крупа манная, соль йодир.)		140	22,8	8,03	24,9	250						342
Чай черный		200	0,19	0,04	0,03	1,33						1009
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,12						-
Банан		214	1,87	0,62	26,21	117,9						-
Итого за завтрак:		574	26,18	8,93	59,06	408,35						-
Итого за завтрак:		Возрастная категория: 7-11 лет										
Закуска порционная (помидоры свежие)		70	0,77	0,14	2,66	14,98						982
Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)		10/250	4,49	6,82	8,3	112,54						197/998
Обед		Плов из говядины с овощами (говядина, рис, морковь, лук репч., масло раст., томат, соль йод.)										523
		45/150	17,79	26,77	38,52	466,23						523

Напиток с витаминами Витопка (вода, напиток Витопка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	770	26,25	34,22	89,55	771,22	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, Масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
Плов из говядины с овощами (говядина, рис, морковь, лук репч., Масло раст., томат, соль йод.)	55/160	19,62	29,52	42,47	514,04	523
Напиток с витаминами Витопка (вода, напиток Витопка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
Хлеб ржаной	33	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	793	26,42	36,76	81,51	762,56	

Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше	1367	52,6	45,69	140,57	1170,91	
---	-------------	-------------	--------------	---------------	----------------	--

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, Молоко, Масло сл.)	80/10	16,92	4,46	8,65	142,4	978
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, Масло сливочное, соль йод.)	170	6,14	4,61	36,04	210,17	307
Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон, кислота, витамин)	200	0,11	0,08	12,3	20,29	692 а
Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Хлеб ржаной	34	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за завтрак:	694	25,89	9,79	87,71	512,38	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, Молоко, Масло сл.)	80/14	17,33	5,2	8,73	154,8	978
--	-------	-------	-----	------	-------	-----

Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	200	8,66	6,5	42,4	247,3	307
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ С ОЕЗ САХАРА (груши, лимон, кислота, витамин)	200	0,11	0,08	12,3	20,29	692 а
	Сок фруктовый в п/у.	30	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Хлеб ржаной	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		724	28,82	12,42	94,15	561,91	

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	4,69	6,82	12,78	131,26	165/998
	Котлета Мечта с соусом БЕЛЫМ (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир, масло растит., соус)	90/20	14,27	12,26	10,01	207,46	251а
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,87	3,89	22,31	135,65	604
	Компот из сухофруктов с ВИТ С (смесь сухофруктов, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
Груша св	150	0,6	0,45	15,45	68,25	-	
Итого за обед:		890	25,64	23,9	95,94	701,34	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,88	5,64	10,57	108,54	165/998
	Котлета Мечта с соусом БЕЛЫМ (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир, масло растит., соус)	90/5	14,27	12,26	10,01	214,18	251а
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,87	3,89	22,31	135,65	251
	Компот из сухофруктов с ВИТ С (смесь сухофруктов, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	8,42	40,4	669а

Хлеб пшеничный йодированный	10	0,75	0,1	5,1	24,3	-
Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,21	-
Груша св	174	0,68	0,51	17,41	76,9	-
Итого за обед:	862	24,63	22,68	80,95	635,18	-
Возрастная категория: 7-11 лет	1584	51,53	33,69	183,65	1213,72	-
Врастная категория: 12 лет и старше	1586	53,45	35,1	175,1	1197,09	-

Неделя 1

День 5						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	8,16	0,06	1,5	8,46
Бутерброд с сыром (сыр, хлеб ржан)	23/45	6,28	4,47	21,04	184,83	868
Хлебцы ржаные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.)	90/10	12,66	7,81	6,16	145,57	743
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,6	4,78	36,44	203,23	552
Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за завтрак:	588	22,73	17,1	63,67	543,42	-
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Бутерброд с сыром (сыр, ржаной)	23/47	6,28	4,47	21,04	188,3	868
Хлебцы ржаные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.)	90/10	14,07	8,68	6,84	161,75	743
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	4,33	5,74	43,73	243,88	552
Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за завтрак	630	24,87	18,93	71,64	595,26	-

Возрастная категория: 7-11 лет						
Суп картофельный с овощными и с колбасой п/к (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/200	0,66	0,12	2,28	12,84	982
Шницель с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., масло слив.)	95	5,69	8,52	13,92	155,17	157
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	14,02	18,74	5,58	247,07	2158/370

Обед						
-------------	--	--	--	--	--	--

Компот из изюма с вит С без сахара (изюм, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	4,28	3,83	29,57	169,79	585
Хлеб пшеничный йодированный	14	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Десерт фруктовый	1/100	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	769	26,16	31,49	59,3	625,32	

		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Итого за обед:		100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
Закуска порционная (помидоры свежие)		15/250	7,35	11,02	18	200,58	157
Суп картофельный с овощными и с колбасой П/К (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, соль йодир., масло растит.)		98	12,27	21,45	12,56	298,9	1055
Шницель с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сахар панир., яйцо, масло раст. масло слив.) 90/8		200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)		200	0,1	0,43	11,08	31,1	435
Компот из изюма с вит С без сахара (изюм, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)		38	2,85	0,38	19,38	92,34	-
Хлеб пшеничный йодированный		30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Хлеб ржаной		1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Сок фруктовый в п/у.		931	32,75	39,34	138,92	1029,78	-
Итого за обед:		1357	48,89	48,59	122,97	1168,74	-
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		1561	57,62	58,27	210,56	1625,04	-

		Возрастная категория: 7-11 лет					
Итого за завтрак:		561	12,8	15,7	68,19	581,58	-
Итого за обед:		180/10	6,24	7,89	32,55	226,19	898a
Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)		71	4,6	6,2	14,5	248,5	1017
Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб ржан.) 19/12/40		50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Чай с молоком		1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Фруктовый десерт		561	12,8	15,7	68,19	581,58	-

		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Итого за завтрак:		200/10	6,24	7,89	32,55	226,19	516
Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)		67	8,77	14,91	16,3	234,51	1017
Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб ржан.) 24/12/31							

Чай с молоком	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:	577	16,97	24,41	69,99	567,59	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед						
Закуска порционная (отрупы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, отрупы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	2,61	5,55	8,29	93,55	1005
Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	97	12,3	19,1	11,32	268,3	1055
Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон, кислота, витамин)	200	0,11	0,08	12,3	20,29	904
Хлеб пшеничный йодированный	23	1,87	0,23	11,73	55,89	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	790	22,61	30,37	92,18	703,8	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (отрупы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, отрупы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	25/250	3,26	6,94	10,37	116,94	1005
Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	98	12,36	19,15	11,34	270,1	1055
Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон, кислота, витамин)	200	0,11	0,08	12,3	20,29	904
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	918	24,54	33,14	105,77	792,28	

Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше	1495	41,51	57,55	175,76	1359,87	
---	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Возрастная категория: 7-11 лет

Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611а
Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Яблоко свежее	176	0,7	0,7	17,25	78,14	-
Итого за обед:	952	26,96	37,52	98,8	831,8	-

Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 8
Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Возрастная категория: 7-11 лет					
Запеканка из творога (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко стуч.)	120	22,7	5,4	18,11	213	342
Хлеб ржаной	15	10,4	0,18	6,3	31,17	-
Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Молоко питьевое в п/у	1/200	7,21	5,42	42,41	247,26	-
Итого за завтрак:	535	40,5	11,04	66,85	492,76	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Возрастная категория: 12 лет и старше					
Запеканка из творога (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко стуч.)	130	25,76	9,11	19,46	262,9	342
Хлеб ржаной	23	15,9	0,27	9,66	47,8	-
Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Молоко питьевое в п/у	1/200	7,21	5,42	42,41	247,26	-
Итого за завтрак:	553	49,06	14,84	71,56	559,29	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Возрастная категория: 7-11 лет					
Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
Кюфта по-московски (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшени., масло растит., соль йодир)	75	12,98	16,76	7,89	234,52	209
Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, Масло сливочное, соль йод.)	160	3,62	4,38	22,05	142,11	676
Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667

Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной	16	1,12	0,2	6,73	33,25	-
Итого за обед:	746	24,36	29,52	65,08	629,11	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед						
Закуска порционная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
Уха Рыбачка (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
Кюфта по-московски (говядина, свинина, яйцо, лук репчат., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир)	75	12,98	16,76	7,89	234,52	209
Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	223,23	632
Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	30,03	3,23667	19,39	667
Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,77	65,61	-
Итого за обед:	842	28,99	32,77	89,84	735,81	-

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет	1281	64,86	40,56	131,93	1121,87	-
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше	1395	78,05	47,61	161,4	1295,1	-

День 9						

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционная (отруби свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
Котлета мясо-картофельная по-хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо, сахар панич, соль йодир., масло раст., соус красный осн.)	85	12,89	14,65	8,91	274,45	223а
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
Компот из кураги с витамином без сахара C (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	14,25	70,4	-
Итого за завтрак:	531	21,01	19,03	72,59	580,4	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (отруби свежие)	80	0,64	0,08	2	11,28	982
Котлета мясо-картофельная по-хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо, сахар панич, соль йодир., масло раст., соус красный осн.)	85	12,89	14,65	8,91	274,45	223а

Завтрак

Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
Хлеб ржаной	26	1,71	0,3	10,3	50,8	-

Итого за завтрак:

	571	21,36	19,68	75,05	597,57	-
--	-----	-------	-------	-------	--------	---

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

Закуска порционная (отруцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., отруцы солен., соль йод.)	10/200	3,99	5,65	13	118,86	167/998
Полубочы с мясом и рисом «Ленивье» с маслом (говядина, капуста свежая, лук, масло растит крупа рисовая, яйцо, мука пшеничная соль йодир) 70/10	80	11,87	33,61/17,73	7,89 631	233,61	631
Картофель отварной (картофель, соль йод.)	150	3,06	44,69 4,14	23,79 604	144,69	604
Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5 335	57,3	435
Хлеб пшеничный йодированный	31	2,25	0,3	15,3	72,9	-

Итого за обед:

	741	21,83	28,32	79,23	637,23	-
--	-----	-------	-------	-------	--------	---

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

Закуска порционная (отруцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., отруцы солен., соль йод.)	15/250	5,03	7,13	16,41	149,99	167/998
Полубочы с мясом и рисом «Ленивье» с маслом (говядина, капуста свежая, лук, масло растит крупа рисовая, яйцо, мука пшеничная соль йодир) 70/10	80	11,87	17,73	7,89	233,61	631
Картофель отварной (картофель, соль йод.)	180	3,44	4,66	26,77	162,77	604
Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435
Хлеб пшеничный йодированный	22	1,45	0,26	8,7	43,03	-

Итого за обед:

	847	22,69	30,31	79,77	660,8	-
--	-----	-------	-------	-------	-------	---

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет

	958	3,24	0,36	33,66	1217,63	-
--	-----	------	------	-------	---------	---

Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше

	1047	23,68	30,37	98,13	1258,37	-
--	------	-------	-------	-------	---------	---

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Биточки рубленные из индейки с маслом (индейка, филе, хлеб, сухари, соль йод)	85	16,49	6,28	11,6	169,24	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	27	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Груша свежая	166	0,62	0,47	16,07	70,98	-
Итого за завтрак:		628	25,1	11,09	88,54	534	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рубленные из индейки с маслом (индейка, филе, хлеб, сухари, соль йод)	85	16,49	6,28	11,6	169,24	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	27	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Груша свежая	192	0,73	0,55	18,75	82,81	-
Итого за завтрак:		684	26,29	11,98	97,58	582,91	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 45/55	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	160	3,62	4,38	22,05	142,11	676
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	-
Итого за обед:		801	28,05	35,74	100,89	837,43	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбасы)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/60	110	16,7	23,76	6,09	305,01	551
Обед	Парнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	151	0,6	0,6	14,8	67,04	-
Итого за обед:		941	31,4	40,54	102,86	902,01	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		1429	53,15	46,83	189,43	1371,43	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		1625	57,69	52,52	200,44	1484,92	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		22,749	15,628	69,853	524,308		
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		25,507	29,268	85,829	704,937		
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		25,016	17,767	74,229	555,898		
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		28,436	33,63	101,647	796,466		