



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     |                         |             |
| <b>Неделя 2</b>                              |   |            |                  |              |              |                         |             |
| <b>День 1</b>                                |   |            |                  |              |              |                         |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |                  |              |              |                         |             |
| Завтрак                                      | Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)  | 15         | 1,64             | 1,47         | 0,09         | 20,15                   | 776а        |
|  | Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)                              | 180        | 7,26             | 16,05        | 38,38        | 306,98                  | 527         |
|  | Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн.) 10/22   | 37         | 2,23             | 5,27         | 15,1         | 101,93                  | 778         |
|  | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)   | 200        | 1,51             | 1,13         | 12,61        | 66,65                   | 1066        |
|  | Молоко питьевое в п/у   | 1/200      | 6                | 6,4          | 9,4          | 120                     | -           |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>632</b> | <b>18,64</b>     | <b>30,32</b> | <b>75,58</b> | <b>615,71</b>           | <b>-</b>    |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |                  |              |              |                         |             |
| Завтрак                                      | Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)  | 15         | 1,64             | 1,47         | 0,09         | 20,15                   | 776а        |
|  | Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)                              | игол.00    | 8,47             | 17,72        | 43,77        | 371,48                  | 527         |
|  | Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн.) 10/22   | 40         | 2,46             | 6,13         | 16,43        | 130,74                  | 778         |
|  | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)   | 200        | 1,51             | 1,13         | 12,61        | 66,65                   | 1066        |
|  | Молоко питьевое в п/у   | 1/200      | 6                | 6,4          | 9,4          | 120                     | -           |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>665</b> | <b>20,08</b>     | <b>32,85</b> | <b>82,3</b>  | <b>709,02</b>           | <b>-</b>    |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |                  |              |              |                         |             |
|  | Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.) | 25/200     | 4,26             | 6,26         | 11,72        | 120,26                  | 1000/998    |

| Возрастная категория: 7-11 лет        |   |            |              |              |               |               |          |
|---------------------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| Обед                                  | Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)               | 25/200     | 4,26         | 6,26         | 11,72         | 120,26        | 1000/998 |
|                                       | Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30 | 120        | 13,36        | 21,62        | 13,62         | 302,5         | 1055     |
|                                       | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)   | 150        | 5,42         | 4,07         | 31,8          | 185,45        | 307      |
|                                       | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)  | 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         | -        |
|                                       | Мандарин  | 140        | 1,12         | 0,28         | 10,5          | 49            |          |
| <b>Итого за обед:</b>                 |   | <b>880</b> | <b>27,36</b> | <b>32,72</b> | <b>107,71</b> | <b>834,68</b> | <b>-</b> |
| Возрастная категория: 12 лет и старше |   |            |              |              |               |               |          |
| Обед                                  | Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)               | 25/200     | 4,26         | 6,26         | 11,72         | 120,26        | 1000/998 |
|                                       | Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30 | 120        | 13,36        | 21,62        | 13,62         | 302,5         | 1055     |
|                                       | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)   | 150        | 5,42         | 4,07         | 31,8          | 185,45        | 307      |
|                                       | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)  | 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         | -        |
|                                       | Мандарин  | 140        | 1,12         | 0,28         | 10,5          | 49            |          |
| <b>Итого за обед:</b>                 |   | <b>880</b> | <b>27,36</b> | <b>32,72</b> | <b>107,71</b> | <b>834,68</b> | <b>-</b> |
| Полдник                               | Пряник Шоколадный   | 80         | 4,95         | 5,99         | 55,21         | 294,64        |          |
|                                       | Чай черный (вода, чай)  | 200        | 0,19         | 0,04         | 0,03          | 1,33          | 431      |

|   |   |            |              |              |               |                |         |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|   | Десерт фруктовый  | 1/100      | 0            | 0            | 17,5          | 80,2           |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>380</b> | <b>8,35</b>  | <b>11,55</b> | <b>42,37</b>  | <b>376,17</b>  |         |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>54,35</b> | <b>74,59</b> | <b>225,66</b> | <b>1826,56</b> |         |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>55,79</b> | <b>77,12</b> | <b>232,38</b> | <b>1919,87</b> |         |
| <b>День 2</b>   |   |            |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |         |
|   | Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)                           | 190/10     | 7,16         | 8,57         | 33,09         | 238,18         | 578     |
| <b>Завтрак</b>  | Сыр Российский порциями   | 30         | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,49         | 982     |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар)  | 200        | 0            | 0            | 9,08          | 36,32          | 663     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -       |
|   | Банан   | 250        | 2,25         | 0,75         | 31,5          | 141,75         |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>708</b> | <b>11,46</b> | <b>9,9</b>   | <b>55,88</b>  | <b>596,64</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |         |
|   | Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)                           | 210/10     | 7,16         | 8,57         | 33,09         | 238,18         | 578     |
| <b>Завтрак</b>  | Сыр Российский порциями   | 30         | 6,96         | 8,85         | 0             | 107,49         | 982     |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар)  | 200        | 0            | 0            | 9,08          | 36,32          | 663     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -       |
|   | Банан   | 276        | 1,8          | 0,6          | 25,2          | 113,4          |         |
| <b>Итого за завтрак</b>                                       |   | <b>756</b> | <b>11,01</b> | <b>9,75</b>  | <b>49,58</b>  | <b>568,29</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |         |
| <b>Обед</b>   | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 15/200     | 3,71         | 5,64         | 6,86          | 93,06          | 197/998 |
|   | Фрикадельки Удинские с соусом красным ОСНОВ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/30                           | 105        | 13,88        | 11,76        | 7,06          | 189,6          | 1038    |

|   |   |            |              |              |               |                |         |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|   | Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)                            | 150        | 3,93         | 4,4          | 21,86         | 142,7          | 843     |
|   | Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка.)   | 200        | 0            | 0            | 21,39         | 85,56          | 902     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 22         | 1,65         | 0,22         | 11,22         | 53,46          | -       |
|   | Хлеб ржаной   | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          | -       |
|   | Яблоко  | 160        | 0,64         | 0,64         | 15,68         | 71,04          |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>872</b> | <b>25,13</b> | <b>22,9</b>  | <b>91,99</b>  | <b>674,54</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |         |
| <b>Обед</b>   | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 15/200     | 3,71         | 5,64         | 6,86          | 93,06          | 197/998 |
|   | Фрикадельки Удинские с соусом красным основ. (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/30                          | 105        | 13,88        | 11,76        | 7,06          | 189,6          | 1038    |
|   | Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)                            | 150        | 3,93         | 4,4          | 21,86         | 142,7          | 843     |
|   | Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка.)   | 200        | 0            | 0            | 21,39         | 85,56          | 902     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 22         | 1,65         | 0,22         | 11,22         | 53,46          | -       |
|   | Хлеб ржаной   | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          | -       |
|   | Яблоко  | 160        | 0,64         | 0,64         | 15,68         | 71,04          |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>872</b> | <b>25,13</b> | <b>22,9</b>  | <b>91,99</b>  | <b>674,54</b>  |         |
| <b>Полдник</b>  | Язык слоеный  | 70         | 5,33         | 21,26        | 39,72         | 371,54         | 340     |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)   | 50/150     | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69          | 603     |
|   | Мармелад  | 40         | 0,04         | 0            | 31,76         | 128,4          |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>310</b> | <b>6,73</b>  | <b>22,67</b> | <b>73,62</b>  | <b>526,63</b>  |         |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>18,83</b> | <b>33,21</b> | <b>145,18</b> | <b>1194,31</b> |         |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>18,38</b> | <b>33,06</b> | <b>138,88</b> | <b>1165,96</b> |         |
| <b>День 3</b>   |   |            |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |         |

|  |   |            |              |              |              |               |         |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| <b>Завтрак</b>                               | Каша молочная «Янтарная» (крупа пшено, молоко, сахар, яблоко, соль йод., масло сл.)                         | 190        | 7,42         | 14,09        | 34,31        | 293,82        | 172     |
|  | Бутерброд с джемом и маслом (джем, масло сл., хлеб пшен. йодирован.) 15/10/20                               | 45         | 1,82         | 5,66         | 22,31        | 147,5         | 779     |
|  | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)   | 200        | 1,82         | 1,67         | 9,08         | 75,19         | 986     |
|  | Десерт фруктовый  | 1/100      | 0,6          | 0,2          | 19           | 80,2          |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>668</b> | <b>11,66</b> | <b>21,62</b> | <b>84,7</b>  | <b>596,71</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |              |               |         |
| <b>Завтрак</b>                               | Каша молочная «Янтарная» (крупа пшено, молоко, сахар, яблоко, соль йод., масло сл.)                         | 220        | 8,59         | 16,32        | 39,73        | 340,22        | 172     |
|  | Бутерброд с джемом и маслом (джем, масло сл., хлеб пшен. йодирован.) 15/10/30                               | 55         | 2,22         | 6,92         | 27,27        | 180,28        | 779     |
|  | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)   | 200        | 1,82         | 1,67         | 9,08         | 75,19         | 986     |
|  | Десерт фруктовый  | 1/100      | 0,6          | 0,2          | 19           | 80,2          |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>575</b> | <b>13,23</b> | <b>25,11</b> | <b>95,08</b> | <b>675,89</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |              |              |              |               |         |
| <b>Обед</b>                                  | Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш гов., лапша домашняя ролтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.) | 15/200     | 3,64         | 5,54         | 10,26        | 115,42        | 694/998 |
|  | Биточки рыбные с соусом белым (минтай, крупа манная, сухарь панировочный, соль, соус белый ) 90/20          | 110        | 15,57        | 5,35         | 15,7         | 173,23        | 626/979 |
|  | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 150        | 3,09         | 4,47         | 20,1         | 132,99        | 371     |
|  | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)   | 200/4      | 0,04         | 0            | 9,19         | 36,92         | 431     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 20         | 1,5          | 0,2          | 10,2         | 48,6          | -       |
|  | Хлеб ржаной   | 21         | 1,39         | 0,25         | 8,32         | 41,08         |         |
|  | Банан   | 218        | 1,96         | 0,65         | 27,47        | 123,61        | -       |

|   |  |            |               |               |               |                |         |
|---|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------|
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>938</b> | <b>27,19</b>  | <b>16,46</b>  | <b>73,77</b>  | <b>671,85</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |               |               |               |                |         |
| <b>Обед</b>   | Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш гов., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)   | 15/200     | 3,64          | 5,54          | 10,26         | 115,42         | 694/998 |
|   | Биточки рыбные с соусом белым (минтай, крупа манная, сухарь панировочный, соль, соус белый ) 90/20   | 110        | 15,57         | 5,35          | 15,7          | 173,23         | 626/979 |
|   | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)  | 150        | 3,09          | 4,47          | 20,1          | 132,99         | 371     |
|   | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)  | 200/4      | 0,04          | 0             | 9,19          | 36,92          | 431     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 20         | 1,5           | 0,2           | 10,2          | 48,6           | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 21         | 1,39          | 0,25          | 8,32          | 41,08          |         |
|   | Банан  | 218        | 1,96          | 0,65          | 27,47         | 123,61         | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>938</b> | <b>27,19</b>  | <b>16,46</b>  | <b>73,77</b>  | <b>671,85</b>  |         |
| <b>Полдник</b>  | Кулебяка с мясо-капустным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, фарш мясо-капустный)   | 80         | 5,58          | 17,42         | 42            | 347,23         | 385     |
|   | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)   | 200        | 0,19          | 0,04          | 0,03          | 36,92          | 431     |
|   | Яблоко свежее  | 151        | 1,136         | 0,284         | 10,65         | 53,96          |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>431</b> | <b>1,326</b>  | <b>0,324</b>  | <b>10,68</b>  | <b>438,11</b>  |         |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>40,176</b> | <b>38,404</b> | <b>169,15</b> | <b>1706,67</b> |         |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>41,746</b> | <b>41,894</b> | <b>179,53</b> | <b>1785,85</b> |         |
| <b>День 4</b>   |  |            |               |               |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |               |               |               |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | Творожно – банановая запеканка со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., сухари паниров., крупа манная, сметана, сгущенное молоко) 90/20 | 110        | 14,85         | 5,47          | 29,55         | 226,86         | 1013    |
|   | Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод.)  | 90         | 3,07          | 1,47          | 16,13         | 90,03          | 898a    |
|   | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)   | 200        | 1,82          | 1,67          | 13,22         | 75,19          | 986     |

|  |   |            |              |              |               |               |         |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9          | -       |
|  | Груша   | 164        | 0,66         | 0,49         | 16,89         | 74,62         | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>594</b> | <b>22,65</b> | <b>9,4</b>   | <b>91,09</b>  | <b>539,6</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Завтрак</b>                               | Творожно – банановая запеканка со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., сухари паниров., крупа манная, сметана, сгущенное молоко) 100/30 | 130        | 17,55        | 6,47         | 34,92         | 268,11        | 1013    |
|  | Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод.)   | 100        | 3,41         | 1,64         | 17,92         | 100,04        | 898a    |
|  | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)  | 200        | 1,82         | 1,67         | 13,22         | 75,19         | 986     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 25         | 1,88         | 0,25         | 12,75         | 60,75         | -       |
|  | Груша   | 137        | 0,55         | 0,41         | 14,11         | 62,34         | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>592</b> | <b>25,21</b> | <b>10,44</b> | <b>92,92</b>  | <b>566,43</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционированная (помидоры свежие)  | 60         | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 12,84         | 982     |
|  | Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)                                   | 25/200     | 4,27         | 6,06         | 13,93         | 127,35        | 167/998 |
|  | Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, соус кр.) 80/30   | 110        | 16,2         | 2,61         | 9,88          | 127,81        | 978     |
|  | Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)  | 170        | 5,25         | 4,78         | 40,3          | 225,24        | 310     |
|  | Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)  | 200        | 0,57         | 0            | 19,55         | 80,48         | 611a    |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9          | -       |
|  | Хлеб ржаной   | 28         | 1,85         | 0,34         | 11,09         | 54,77         |         |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | <b>823</b> | <b>31,05</b> | <b>14,21</b> | <b>112,33</b> | <b>701,39</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционированная (помидоры свежие)  | 60         | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 12,84         | 982     |
|  | Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)                                   | 25/200     | 4,27         | 6,06         | 13,93         | 127,35        | 167/998 |

|   |   |            |              |              |               |                |      |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
|   | Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко, соус кр.) 80/30 | 110        | 16,2         | 2,61         | 9,88          | 127,81         | 978  |
|   | Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)                                      | 170        | 5,25         | 4,78         | 40,3          | 225,24         | 310  |
|   | Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)              | 200        | 0,57         | 0            | 19,55         | 80,48          | 611а |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -    |
|   | Хлеб ржаной   | 28         | 1,85         | 0,34         | 11,09         | 54,77          |      |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>823</b> | <b>31,05</b> | <b>14,21</b> | <b>112,33</b> | <b>701,39</b>  |      |
| <b>Полдник</b>  | Ром-баба  | 80         | 4,52         | 6,31         | 48,36         | 268,4          | 660  |
|   | Молоко питьевое   | 200        | 5,34         | 4,8          | 9,4           | 102,16         | 106  |
|   | Мармелад  | 30         | 0,03         | 0            | 23,82         | 96,3           | -    |
| <b>Итого за полдник:</b>  |   | <b>310</b> | <b>9,89</b>  | <b>11,11</b> | <b>81,58</b>  | <b>466,86</b>  |      |
| <b>Итого за день 4.<br/>Возрастная категория:<br/>7-11 лет</b>        |   |            | <b>63,59</b> | <b>34,72</b> | <b>285</b>    | <b>1707,85</b> |      |
| <b>Итого за день 4.<br/>Возрастная категория:<br/>12 лет и старше</b> |   |            | <b>66,15</b> | <b>35,76</b> | <b>286,83</b> | <b>1734,68</b> |      |
| <b>День 5</b>   |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                                 |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>  | Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)  | 190/10     | 7,5          | 8,49         | 32,49         | 248,55         | 898  |
|   | Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив.,хлеб пшен.)21/10/20  | 51         | 6,57         | 11,18        | 12,21         | 175,88         | 893  |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)   | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69          | 603  |
|   | Банан   | 234        | 132,67       | 2,1          | 0,7           | 29,48          |      |
| <b>Итого за завтрак:</b>  |   | <b>710</b> | <b>148,1</b> | <b>23,18</b> | <b>47,54</b>  | <b>480,6</b>   |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                          |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>  | Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)  | 210/10     | 8,34         | 9,33         | 35,73         | 260,39         | 898  |



|  |   |            |              |              |             |               |     |
|--|---|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----|
|  | Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшен.) 22/10/20  | 52         | 6,7          | 11,4         | 12,45       | 179,33        | 893 |
|  | Чай с молоком (чай, молоко)   | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14        | 26,69         | 603 |
|  | Банан   | 261        | 2,34         | 0,78         | 32,88       | 147,98        |     |
|  |   |            |              |              |             |               |     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>733</b> | <b>18,74</b> | <b>22,92</b> | <b>83,2</b> | <b>614,39</b> |     |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |              |              |             |               |     |
| <b>Обед</b>                                  | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)   | 10/200     | 4,17         | 7,65         | 12,41       | 135,18        | 17  |
|  | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 45/45  | 90         | 13,66        | 19,44        | 4,99        | 249,55        | 551 |
|  | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)  | 150        | 4,28         | 3,83         | 29,57       | 169,79        | 585 |
|  | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)   | 200        | 0,21         | 0,07         | 13,13       | 53,99         | 667 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 20         | 1,5          | 0,2          | 10,2        | 48,6          | -   |
|  | Хлеб ржаной   | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92        | 39,12         | -   |
|  | Мандарин  | 149        | 1,19         | 0,3          | 11,18       | 52,15         |     |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | <b>839</b> | <b>26,33</b> | <b>31,73</b> | <b>89,4</b> | <b>748,38</b> |     |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |             |               |     |
| <b>Обед</b>                                  | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)   | 10/200     | 4,17         | 7,65         | 12,41       | 135,18        | 17  |
|  | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 45/45  | 90         | 13,66        | 19,44        | 4,99        | 249,55        | 551 |
|  | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)  | 150        | 4,28         | 3,83         | 29,57       | 169,79        | 585 |
|  | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)   | 200        | 0,21         | 0,07         | 13,13       | 53,99         | 667 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 20         | 1,5          | 0,2          | 10,2        | 48,6          | -   |
|  | Хлеб ржаной   | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92        | 39,12         | -   |
|  | Мандарин  | 149        | 1,19         | 0,3          | 11,18       | 52,15         |     |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | <b>839</b> | <b>26,33</b> | <b>31,73</b> | <b>89,4</b> | <b>748,38</b> |     |
| <b>Полдник</b>                               | Расстегай с рыбным фаршем с луком (горбуша, мука пшен., дрожжи пресс., сахар-песок, масло сл., соль йодир., лук репч., масло растит.) | 85         | 12,04        | 6,87         | 32,99       | 242,06        | 653 |

|   |   |            |               |              |               |                |         |
|---|---|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|   | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон)   | 200/4      | 0,04          | 0            | 9,19          | 36,92          | 432     |
|   | Сок фруктовый в потребительской упаковке  | 1/200      | 1,4           | 0,4          | 22,8          | 100,4          | -       |
| <b>Итого за полдник:</b>  |   | <b>489</b> | <b>13,48</b>  | <b>7,27</b>  | <b>64,98</b>  | <b>379,38</b>  |         |
| <b>Итого за день 5.<br/>Возрастная категория:<br/>7-11 лет</b>        |   |            | <b>161,58</b> | <b>30,45</b> | <b>112,52</b> | <b>1608,36</b> |         |
| <b>Итого за день 5.<br/>Возрастная категория:<br/>12 лет и старше</b> |   |            | <b>165,75</b> | <b>38,1</b>  | <b>124,93</b> | <b>1742,15</b> |         |
| <b>Неделя 3</b>   |   |            |               |              |               |                |         |
| <b>День 6</b>   |   |            |               |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                                 |   |            |               |              |               |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | Яйцо вареное (1 шт.)  | 40         | 5,08          | 4,6          | 0,28          | 62,84          | 776     |
|   | Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)            | 160/5      | 6,45          | 6,22         | 31,87         | 209,14         | 515a    |
|   | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 25/30   | 55         | 6,28          | 4,47         | 21,04         | 149,1          | 868     |
|   | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)  | 200        | 1,82          | 1,67         | 13,22         | 75,19          | 986     |
|   | Молоко питьевое в п/у   | 1/200      | 6             | 6,4          | 9,4           | 120            | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>  |   | <b>676</b> | <b>25,63</b>  | <b>23,36</b> | <b>75,81</b>  | <b>616,27</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                          |   |            |               |              |               |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | Яйцо вареное (1 шт.)  | 40         | 5,08          | 4,6          | 0,28          | 62,84          | 766     |
|   | Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)            | 200/10     | 8,21          | 7,91         | 40,56         | 266,31         | 515a    |
|   | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 24/28   | 52         | 5,94          | 4,23         | 19,89         | 141,35         | 868     |
|   | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)  | 200        | 1,82          | 1,67         | 13,22         | 75,19          | 986     |
|   | Молоко питьевое в п/у   | 1/200      | 6             | 6,4          | 9,4           | 120            | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>  |   | <b>715</b> | <b>27,05</b>  | <b>24,81</b> | <b>83,35</b>  | <b>665,69</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                                 |   |            |               |              |               |                |         |
| <b>Обед</b>   | Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) | 15/200     | 3,64          | 5,54         | 10,26         | 105,42         | 694/998 |

|   |  |            |              |              |               |                |         |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|   | Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 80/10    | 90         | 12,44        | 7,03         | 7,22          | 141,94         | 651     |
|   | Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)                 | 150        | 3,42         | 14,09        | 31,13         | 264,95         | 629     |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)  | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69          | 603     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          | -       |
|   | Мандарин   | 143        | 1,14         | 0,29         | 10,73         | 50,05          |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>848</b> | <b>25,57</b> | <b>28,9</b>  | <b>84,7</b>   | <b>701,07</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Обед</b>   | Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) | 15/200     | 3,64         | 5,54         | 10,26         | 105,42         | 694/998 |
|   | Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 80/10    | 90         | 12,44        | 7,03         | 7,22          | 141,94         | 651     |
|   | Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)                 | 150        | 3,42         | 14,09        | 31,13         | 264,95         | 629     |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)  | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69          | 603     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          | -       |
|   | Мандарин   | 143        | 1,14         | 0,29         | 10,73         | 50,05          |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>848</b> | <b>25,57</b> | <b>28,9</b>  | <b>84,7</b>   | <b>701,07</b>  |         |
| <b>Полдник</b>  | Булочка Мишутка (с шоколадной глазурью)  | 75         | 4,9          | 5,9          | 55,2          | 256            | 508     |
|   | Чай черный   | 200        | 0,04         | 0            | 9,19          | 1,33           | 431     |
|   | Десерт фруктовый   | 1/100      | 0            | 0            | 17,5          | 80,2           |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>375</b> | <b>4,94</b>  | <b>5,9</b>   | <b>81,89</b>  | <b>337,53</b>  |         |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>56,14</b> | <b>58,16</b> | <b>242,4</b>  | <b>1654,87</b> |         |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>57,56</b> | <b>59,61</b> | <b>249,94</b> | <b>1704,29</b> |         |
| <b>День 7</b>   |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод, масло сл.)                   | 190/10     | 7,58         | 1,62         | 32,48         | 201,18         | 898     |

|  |   |            |              |              |               |               |      |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
|  | Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)   | 25/40      | 4            | 9,95         | 26,7          | 212,06        | 778  |
|  | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)  | 200        | 0            | 0            | 19,4          | 77,6          | 1014 |
|  | Банан   | 247        | 2,22         | 0,74         | 31,12         | 140,04        |      |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>668</b> | <b>13,8</b>  | <b>12,31</b> | <b>109,7</b>  | <b>630,88</b> |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |               |               |      |
| <b>Завтрак</b>                               | Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод, масло сл.)                            | 210/10     | 7,58         | 1,62         | 32,48         | 201,18        | 898  |
|  | Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)   | 25/40      | 4            | 9,95         | 26,7          | 212,06        | 778  |
|  | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)  | 200        | 0            | 0            | 19,4          | 77,6          | 1014 |
|  | Банан   | 272        | 2,44         | 0,81         | 34,27         | 154,22        |      |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>757</b> | <b>14,02</b> | <b>12,38</b> | <b>112,85</b> | <b>645,06</b> |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |              |              |               |               |      |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 80         | 0,88         | 0,16         | 3,04          | 17,12         | 982  |
|  | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)                   | 25/200     | 4,47         | 8,2          | 13,3          | 141,83        | 17   |
|  | Котлета мясная. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)                  | 90         | 12,65        | 20,07        | 11,81         | 273,47        | 1055 |
|  | Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.) | 150        | 4,34         | 14,12        | 29,15         | 260,96        | 309  |
|  | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)  | 190        | 0,1          | 0,41         | 20,01         | 84,08         | 435  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 20         | 1,5          | 0,2          | 10,2          | 47,6          | -    |
|  | Хлеб ржаной   | 18         | 1,19         | 0,22         | 7,13          | 35,12         | -    |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | <b>804</b> | <b>25,13</b> | <b>43,38</b> | <b>94,64</b>  | <b>860,18</b> |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |               |               |      |

|   |   |            |              |               |               |                |      |
|---|---|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|------|
| Обед  | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 80         | 0,88         | 0,16          | 3,04          | 17,12          | 982  |
|   | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)                   | 25/200     | 4,47         | 8,2           | 13,3          | 141,83         | 17   |
|   | Котлета мясная. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)                  | 90         | 12,65        | 20,07         | 11,81         | 273,47         | 1055 |
|   | Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.) | 150        | 4,34         | 14,12         | 29,15         | 260,96         | 309  |
|   | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)  | 190        | 0,1          | 0,41          | 20,01         | 84,08          | 435  |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 20         | 1,5          | 0,2           | 10,2          | 47,6           | -    |
|   | Хлеб ржаной   | 18         | 1,19         | 0,22          | 7,13          | 35,12          | -    |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>804</b> | <b>25,13</b> | <b>43,38</b>  | <b>94,64</b>  | <b>860,18</b>  |      |
| Полдник   | Бисквит лимонный  | 100        | 5,7          | 12,7          | 53,1          | 350,29         | 528  |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)   | 200        | 1,36         | 1,41          | 2,14          | 26,69          | 603  |
|   | Яблоко  | 150        | 0,6          | 0,6           | 14,7          | 66,6           |      |
| <b>Итого за полдник:</b>  |   | <b>450</b> | <b>5,5</b>   | <b>73,08</b>  | <b>61,9</b>   | <b>443,58</b>  |      |
| <b>Итого за день 7.<br/>Возрастная категория:<br/>7-11 лет</b>        |   |            | <b>44,43</b> | <b>128,77</b> | <b>266,24</b> | <b>1934,64</b> |      |
| <b>Итого за день 7.<br/>Возрастная категория:<br/>12 лет и старше</b> |   |            | <b>30,17</b> | <b>117,17</b> | <b>186,4</b>  | <b>759,26</b>  |      |
| <b>День 8</b>   |   |            |              |               |               |                |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                                 |   |            |              |               |               |                |      |
| Завтрак   | Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)                        | 190        | 7,66         | 16,93         | 40,5          | 295,14         | 527  |
|   | Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)  | 68         | 3,14         | 0,4           | 39,69         | 174,97         | 779  |
|   | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)  | 200        | 1,82         | 1,67          | 13,22         | 75,19          | 986  |
|   | Коржик Молочный (конд цех)  | 75         | 5,79         | 8,53          | 53,36         | 113,37         | 193  |
| <b>Итого за завтрак:</b>  |   | <b>530</b> | <b>18,41</b> | <b>27,53</b>  | <b>146,77</b> | <b>658,67</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                          |   |            |              |               |               |                |      |
| Завтрак   | Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)                        | 220        | 8,87         | 19,61         | 46,9          | 399,64         | 527  |

|   |     |      |      |       |        |     |
|---|-----|------|------|-------|--------|-----|
| Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)27/43 | 70  | 3,29 | 0,42 | 41,4  | 182,81 | 779 |
| Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)          | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19  | 986 |
| Коржик Молочный (конд цех)                            | 75  | 5,79 | 8,53 | 53,36 | 113,37 | 193 |
|   |     |      |      |       |        |     |

|                          |            |              |              |               |               |  |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| <b>Итого за завтрак:</b> | <b>565</b> | <b>19,77</b> | <b>30,23</b> | <b>154,88</b> | <b>771,01</b> |  |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|             |  |        |       |       |       |        |         |
|-------------|--|--------|-------|-------|-------|--------|---------|
| <b>Обед</b> | Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 20/200 | 8,64  | 7,45  | 14,63 | 160,08 | 157/998 |
|             | Жаркое из курицы (филе куриное, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 75/230                      | 305    | 26,26 | 12,54 | 31,7  | 344,68 | 1074    |
|             | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)   | 200    | 0,99  | 0,06  | 18,36 | 77,94  | 669a    |
|             | Хлеб пшеничный йодированный  | 20     | 1,5   | 0,2   | 10,2  | 48,6   | -       |
|             | Хлеб ржаной  | 21     | 1,39  | 0,25  | 8,32  | 41,08  | -       |
|             | Яблоко   | 146    | 0,58  | 0,58  | 14,31 | 64,82  |         |
|             |  |        |       |       |       |        |         |

|                       |            |              |              |              |              |  |
|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|
| <b>Итого за обед:</b> | <b>843</b> | <b>39,36</b> | <b>21,08</b> | <b>97,52</b> | <b>737,2</b> |  |
|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|             |  |        |       |       |       |        |         |
|-------------|--|--------|-------|-------|-------|--------|---------|
| <b>Обед</b> | Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 20/200 | 8,64  | 7,45  | 14,63 | 160,08 | 157/998 |
|             | Жаркое из курицы (филе куриное, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 75/230                      | 305    | 26,26 | 12,54 | 31,7  | 344,68 | 1074    |
|             | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)   | 200    | 0,99  | 0,06  | 18,36 | 77,94  | 669a    |
|             | Хлеб пшеничный йодированный  | 20     | 1,5   | 0,2   | 10,2  | 48,6   | -       |
|             | Хлеб ржаной  | 21     | 1,39  | 0,25  | 8,32  | 41,08  | -       |
|             | Яблоко   | 146    | 0,58  | 0,58  | 14,31 | 64,82  |         |
|             |  |        |       |       |       |        |         |

|                       |            |              |              |              |              |  |
|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|
| <b>Итого за обед:</b> | <b>843</b> | <b>39,36</b> | <b>21,08</b> | <b>97,52</b> | <b>737,2</b> |  |
|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|

|   |  |            |              |               |               |                |      |
|---|--|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|------|
| Полдник   | Пирожки печеные с мясом и рисом(мука, дрожжи, сахар, соль, яйцо, фарш гов., рис, масло раст.)  | 75         | 9,2          | 8,58          | 28,19         | 226,78         | 60   |
|   | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон)  | 200/4      | 0,04         | 0             | 9,19          | 36,92          | 432  |
|   | Груша свежая   | 167        | 1,33         | 1             | 34,4          | 151,97         |      |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>446</b> | <b>9,04</b>  | <b>8,035</b>  | <b>51,56</b>  | <b>415,67</b>  |      |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>10,23</b> | <b>8,255</b>  | <b>58,69</b>  | <b>1811,54</b> |      |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>16,33</b> | <b>16,765</b> | <b>115,12</b> | <b>1923,88</b> |      |
| <b>День 9</b>   |  |            |              |               |               |                |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |               |               |                |      |
| Завтрак   | Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко) 160/30 | 190        | 22,06        | 10,61         | 53,29         | 396,88         | 187  |
|   | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)  | 200        | 1,51         | 1,13          | 12,61         | 66,65          | 1066 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 25         | 1,88         | 0,25          | 12,75         | 60,75          | -    |
|   | Яблоко   | 170        | 0,68         | 0,68          | 16,66         | 75,48          | -    |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>524</b> | <b>26,13</b> | <b>12,67</b>  | <b>95,31</b>  | <b>599,76</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |              |               |               |                |      |
| Завтрак   | Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко) 180/30 | 210        | 24,38        | 11,73         | 58,91         | 438,66         | 187  |
|   | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)  | 200        | 1,51         | 1,13          | 12,61         | 66,65          | 1066 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 25         | 1,88         | 0,25          | 12,75         | 60,75          | -    |
|   | Яблоко   | 164        | 0,66         | 0,66          | 16,07         | 72,82          | -    |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>563</b> | <b>28,43</b> | <b>13,77</b>  | <b>100,34</b> | <b>638,88</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |               |               |                |      |
| Обед  | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 70         | 0,77         | 0,14          | 2,66          | 14,98          | 982  |

|   |   |            |              |              |               |                |          |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
|   | Борщ с капустой, картофелем и фаршем<br>(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) | 25/200     | 4,06         | 5,9          | 11,06         | 113,58         | 165/998  |
|   | Зразы ленивые мясные с соусом красным<br>(говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст., соус) 90/30    | 120        | 11,6         | 17,92        | 13,92         | 263,34         | 1042/370 |
|   | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)   | 150        | 6,2          | 4,74         | 37,98         | 219,36         | 632      |
|   | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)  | 200        | 0,57         | 0            | 19,55         | 80,48          | 611a     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -        |
|   | Хлеб ржаной   | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          | -        |
| <b>Итого за обед:</b>                             |   | <b>814</b> | <b>26,77</b> | <b>29,24</b> | <b>108,39</b> | <b>803,76</b>  |          |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>      |   |            |              |              |               |                |          |
| <b>Обед</b>                                       | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 70         | 0,77         | 0,14         | 2,66          | 14,98          | 982      |
|   | Борщ с капустой, картофелем и фаршем<br>(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) | 25/200     | 4,06         | 5,9          | 11,06         | 113,58         | 165/998  |
|   | Зразы ленивые мясные с соусом красным<br>(говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст., соус) 90/30    | 120        | 11,6         | 17,92        | 13,92         | 263,34         | 1042/370 |
|   | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)   | 150        | 6,2          | 4,74         | 37,98         | 219,36         | 632      |
|   | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)  | 200        | 0,57         | 0            | 19,55         | 80,48          | 611a     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -        |
|   | Хлеб ржаной   | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          | -        |
| <b>Итого за обед:</b>                             |   | <b>814</b> | <b>26,77</b> | <b>29,24</b> | <b>108,39</b> | <b>803,76</b>  |          |
| <b>Полдник</b>                                    | Печенье Зайчики   | 100        | 8,47         | 32,36        | 63,79         | 580,28         | 1015     |
|   | Молоко питьевое   | 180        | 4,81         | 4,32         | 8,46          | 91,94          | 106      |
|   | Мармелад  | 25         | 0,02         | 0            | 19,62         | 76             |          |
| <b>Итого за полдник:</b>                          |   | <b>305</b> | <b>13,3</b>  | <b>36,68</b> | <b>91,87</b>  | <b>748,22</b>  |          |
| <b>Итого за день 9.<br/>Возрастная категория:</b> |   |            | <b>78,79</b> | <b>70,43</b> | <b>284,7</b>  | <b>2085,18</b> |          |



|   |  |  |             |              |              |             |  |
|---|--|--|-------------|--------------|--------------|-------------|--|
| <b>7-11 лет</b>   |  |  |             |              |              |             |  |
| <b>Итого за день 9.<br/>Возрастная категория:<br/>12 лет и старше</b> |  |  | <b>68,5</b> | <b>79,69</b> | <b>300,6</b> | <b>1460</b> |  |

**День 10**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|                          |  |              |              |              |               |          |     |
|--------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|-----|
| <b>Завтрак</b>           | Каша молочная манная 100% с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.) | 190/10       | 5,77         | 5,83         | 29,21         | 172,48   | 850 |
|                          | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 25/30  | 55           | 6,28         | 4,47         | 21,04         | 149,1    | 868 |
|                          | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)  | 200          | 1,82         | 1,67         | 13,22         | 75,19    | 986 |
|                          | Банан  | 215          | 1,5          | 0,64         | 27,09         | 14,4     |     |
| <b>Итого за завтрак:</b> | <b>670</b>   | <b>15,37</b> | <b>12,61</b> | <b>90,56</b> | <b>411,17</b> | <b>-</b> |     |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|                          |  |              |              |               |               |        |     |
|--------------------------|--|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|-----|
| <b>Завтрак</b>           | Каша молочная манная 100% с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.) | 210/10       | 8,36         | 9,42          | 38,97         | 274,16 | 850 |
|                          | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 25/30  | 55           | 6,28         | 4,47          | 21,04         | 149,1  | 868 |
|                          | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)  | 200          | 1,82         | 1,67          | 13,22         | 75,19  | 986 |
|                          | Банан  | 237          | 2,13         | 0,71          | 29,86         | 134,37 |     |
| <b>Итого за завтрак:</b> | <b>712</b>   | <b>18,59</b> | <b>16,27</b> | <b>103,09</b> | <b>632,82</b> |        |     |

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|             |   |        |       |       |       |        |          |
|-------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|----------|
| <b>Обед</b> | Рассольник Ленинградский с фрикадельками МЯСНЫМИ (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.) | 20/200 | 3,54  | 6,57  | 13,75 | 128,24 | 167/1067 |
|             | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста, мука пшен., соль йодир.) 45/70   | 115    | 13,66 | 15,98 | 5,23  | 219,41 | 675      |
|             | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)   | 150    | 5,42  | 4,07  | 31,8  | 185,45 | 307      |
|             | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)   | 200    | 0,21  | 0,07  | 13,13 | 53,99  | 667      |
|             | Хлеб пшеничный йодированный   | 20     | 1,5   | 0,2   | 10,2  | 48,6   | -        |

|   |   |  |               |                |                 |                 |          |
|---|---|--|---------------|----------------|-----------------|-----------------|----------|
|   | Хлеб ржаной   | 20   | 1,32          | 0,24           | 7,92            | 39,12           | -        |
|   | Груша свежая  | 139  | 0,56          | 0,42           | 14,32           | 63,25           |          |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>889</b>                                   | <b>26,21</b>  | <b>27,55</b>   | <b>96,35</b>    | <b>738,06</b>   |          |
|   |   | <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |               |                |                 |                 |          |
| <b>Обед</b>   | Рассольник Ленинградский с фрикадельками мясными (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.) | 20/200                                       | 3,54          | 6,57           | 13,75           | 128,24          | 167/1067 |
|   | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста, мука пшен., соль йодир.) 45/70   | 115  | 13,66         | 15,98          | 5,23            | 219,41          | 675      |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)   | 150  | 5,42          | 4,07           | 31,8            | 185,45          | 307      |
|   | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)   | 200  | 0,21          | 0,07           | 13,13           | 53,99           | 667      |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 20   | 1,5           | 0,2            | 10,2            | 48,6            | -        |
|   | Хлеб ржаной   | 20   | 1,32          | 0,24           | 7,92            | 39,12           | -        |
|   | Груша свежая  | 139  | 0,56          | 0,42           | 14,32           | 63,25           |          |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>889</b>                                   | <b>26,21</b>  | <b>27,55</b>   | <b>96,35</b>    | <b>738,06</b>   |          |
| <b>Полдник</b>  | Хачапури с сыром (мука, молоко, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, сыр Российский, масло подсол., соль йод.)   | 80   | 13,48         | 14,7           | 22,66           | 276,94          |          |
|   | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)  | 180  | 0,89          | 0,05           | 16,52           | 70,14           | 669a     |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>260</b>                                   | <b>9,04</b>   | <b>8,035</b>   | <b>51,56</b>    | <b>347,08</b>   |          |
| <b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |  | <b>9,04</b>   | <b>9,04</b>    | <b>51,56</b>    | <b>758,25</b>   |          |
| <b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |  | <b>17,51</b>  | <b>40,395</b>  | <b>115,35</b>   | <b>927,36</b>   |          |
| <b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>       |   |  | <b>13,368</b> | <b>11,057</b>  | <b>59,393</b>   | <b>401,003</b>  |          |
| <b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>          |   |  | <b>28,174</b> | <b>16,5725</b> | <b>65,80875</b> | <b>490,4725</b> |          |
| <b>Среднее значение за период по</b>                          |   |  | <b>7,556</b>  | <b>11,189</b>  | <b>55,416</b>   | <b>370,106</b>  |          |

|  |  |  |               |               |               |                    |  |
|--|--|--|---------------|---------------|---------------|--------------------|--|
| <b>полдникам 7-11 лет</b>                                      |  |  |               |               |               |                    |  |
| <b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b> |  |  | <b>13,711</b> | <b>13,213</b> | <b>61,898</b> | <b>651,429</b>     |  |
| <b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>    |  |  | <b>25,561</b> | <b>10,264</b> | <b>54,508</b> | <b>307,5533333</b> |  |
| <b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b> |  |  | <b>7,9653</b> | <b>11,058</b> | <b>47,051</b> | <b>321,743</b>     |  |