



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		
Неделя 4							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 150/5	155	5,31	4,48	35,01	201,58	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.) 14/31	45	5,14	3,66	17,21	122,32	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	250	2,25	0,75	31,5	141,75	-
Итого за завтрак:		690	19,6	15,16	97,22	603,68	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/10	200	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	дек.31	4,91	3,49	16,45	116,88	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	253	2,27	0,76	31,75	142,88	-
Итого за завтрак:		736	20,93	16,3	106,88	657,89	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67	154/998

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67	154/998
	Хлебцы рыбные с соусом белым (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., соус.) 80/20	100	13,2	7,79	6,07	147,19	743/979
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	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	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	141	0,56	0,42	14,52	64,16	368
	Итого за обед:	866	26,22	19,91	98,75	679,15	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67	154/998
	Хлебцы рыбные с соусом белым (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., соус.) 80/20	100	13,2	7,79	6,07	147,19	743/979
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	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	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	141	0,56	0,42	14,52	64,16	368
	Итого за обед:	866	26,22	19,91	98,75	679,15	-
Полдник	Бисквит лимонный (мука, яйцо, масло слив., сахар, соль йод., молоко)	100	5,7	12,7	53,1	350,29	528

	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	432
	Яблоко свежее	178	0,71	0,71	17,44	79,03	-
Итого за полдник:		482	8,35	11,55	42,37	466,24	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			54,17	46,62	238,34	1749,07	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,5	47,76	248	1803,28	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес,молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло сл.)	190/5	6,67	7,7	36,79	243,31	53a
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив.,хлеб пшен.) 22/10/20	21.02.1900	7,23	12,3	13,46	193,55	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		547	9,34	13,63	45,07	583,71	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес,молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло сл.)	210/10	7,53	8,7	41,51	274,51	53a
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив.,хлеб пшен.) 21/10/31	02.03.1900	7,99	13,59	14,87	213,81	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак		582	10,1	14,92	46,48	635,17	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998

	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	14,86	15,83	8,35	235,31	209
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	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	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		806	33,22	27,85	101,54	789,54	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	14,86	15,83	8,35	235,31	209
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	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	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		806	33,22	27,85	101,54	789,54	

Полдник	Маффин шоколадный «Нежный»	50	2,97	7,47	26,13	183,65	900
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Мандарин	186	1,48	0,37	13,95	65,1	

Итого за полдник:		436	5,81	9,25	42,22	275,44	
--------------------------	--	------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--

Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			17,13	23,24	99,17	917,83	
--	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--

Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			17,89	24,53	100,58	969,29	
---	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--

День 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшено, молоко, сахар, яблоко, соль йод., масло сл.)	170/7	6,65	17,09	30,56	287,2	172
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	25/32	2,67	0,34	33,76	128,86	779
	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	-
Итого за завтрак:		634	17,14	25,5	86,94	611,25	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная «Янтарная» (крупа пшено, молоко, сахар, яблоко, соль йод., масло сл.)	190/10	7,52	19,31	129,77	342,05	172
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	25/33	2,72	0,34	34,35	151,47	779
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		658	18,06	27,72	186,74	688,71	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив)	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246a
	90/30						
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	183	0,73	0,73	17,93	81,25	-

Итого за обед:		1043	26,97	37,59	90,9	881,47	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив)	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246a
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	183	0,73	0,73	17,93	81,25	-
Итого за обед:		1043	26,97	37,59	90,9	881,47	
Полдник	Самса «Детская» (тесто слоеное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль йод.)	75	9,91	18,35	18,06	277,03	18
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	190	0,94	0,05	17,44	74,04	669a
Итого за полдник:		265	0,94	0,05	17,44	351,07	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			45,05	63,14	195,28	1843,79	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			45,97	65,36	295,08	1921,25	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	100/10	3,61	4,57	18,85	130,95	898a
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	70/20	12,09	8,99	25,8	232,39	183
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-

	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Мандарин	125	1	0,25	9,38	43,75	-
Итого за завтрак:		563	21,08	18,12	77,72	558,16	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	120/10	4,27	5,4	22,27	154,76	898a
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	90/30	16,11	11,98	34,39	309,85	183
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Мандарин	164	1,31	0,33	12,3	57,4	-
Итого за завтрак:		635	24,78	19,05	92,28	639,69	

Возрастная категория: 7-11 лет

	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода)85/30.	115	8,2	10,01	11,54	169,1	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	5,25	4,78	40,3	225,24	310
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
Итого за обед:		828	23,49	23,75	111,39	753,24	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30.	115	8,2	10,01	11,54	169,1	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	5,25	4,78	40,3	225,24	310
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-

Итого за обед: **828** **23,49** **23,75** **111,39** **753,24**

Полдник	Круассан с молоком сгущенным	50	4,04	11,71	22,82	212,83	866
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Груша свежая	184	1,47	1,1	37,9	167,44	368

Итого за полдник: **434** **5,7** **12,85** **60,75** **381,6**

Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет **50,27** **54,72** **249,86** **1693**

Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше **53,97** **55,65** **264,42** **1774,53**

День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная манная 100% с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	190/4	5,46	5,65	28,34	186,71	850
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	24/27	5,82	4,14	19,5	138,63	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	

Итого за завтрак: **545** **13,7** **11,66** **80,06** **480,73**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная манная 100% с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	220/10	6,64	6,7	41,12	221,36	850
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	21/35	6,55	4,8	24,27	164,06	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		586	15,61	13,37	97,61	540,81	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	
Итого за обед:		782	26	23,5	98,03	707,63	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998

	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	
Итого за обед:		782	26	23,5	98,03	707,63	
Полдник	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	-
Итого за полдник:		489	13,48	7,27	64,98	379,38	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			27,18	18,93	145,04	1567,74	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			27,84	19,05	147,32	1627,82	
Неделя 1							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/5	5,88	6,58	25,18	183,46	898a
	Бутерброд с сыром и маслом 14/10/30 (сыр Российский, масло сл, хлеб пшен.йод)	54	6,96	11,84	12,95	186,23	893
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		549	20,34	24,89	70,63	587,92	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	190/10	7,77	5,13	33,48	211,17	898a
	Бутерброд с сыром и маслом 13/10/30 (сыр Российский, масло сл. хлеб пшен.Йод)	53	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	2,16	5,36	14,38	114,39	
	Десерт фруктовый	1/200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:		715	18,2	19,74	62,24	499,41	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.Йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	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 БХП	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	131	1,05	0,26	9,83	45,85	-
	Итого за обед:		827	26,59	29,46	103,49	785,4
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.Йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	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 БХП	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	131	1,05	0,26	9,83	45,85	-
Итого за обед:		827	26,59	29,46	103,49	785,4	
Полдник	Кекс Столичный (мука, яйцо, масло слив., изюм, масло раст.)	75	4,9	5,9	55,2	256	508
	Чай черный (чай, вода)	200	0,04	0	9,19	1,33	431
	Яблоко свежее	167	0	0	17,5	80,2	
Итого за полдник:		442	4,94	5,9	81,89	337,53	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			51,87	60,25	256,01	1710,85	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,73	55,1	247,62	1622,34	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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)	15/30	2,71	6,74	18,07	143,8	778
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Банан	208	1,94	0,65	27,09	121,91	
Итого за завтрак:		668	13,6	11,99	97,92	580,31	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод, масло сл.)	190/10	5,45	6,56	38,12	233,45	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	15/30	2,71	6,74	18,07	143,8	778
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Банан	243	2,18	0,72	30,61	137,4	
Итого за завтрак:		703	11,71	17	107,08	628,07	

		Возрастная категория: 7-11 лет					
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	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
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
	Итого за обед:		790	32,97	29,11	89,11	750,11
		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	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
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
	Итого за обед:		790	32,97	29,11	89,11	750,11
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	
Итого за полдник:		450	5,5	73,08	61,9	443,58	

Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет				52,07	114,18	248,93	1774
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше				24,98	103,36	191,38	767,57

День 8

Возрастная категория: 7-11 лет							
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.)	27/38	3,05	0,39	38,5	130,75	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
Итого за завтрак:		530	18,32	27,52	145,58	614,45	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	220	8,87	19,61	46,9	363,5	527
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	27/40	3,14	3,8	39,69	154,4	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
Итого за завтрак:		562	19,62	33,61	153,17	706,46	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сле) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	251a
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-

	Яблоко свежее	167	0,67	0,67	16,37	74,15	
Итого за обед:		890	27,77	26,75	106,24	776,8	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сле) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	251a
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	167	0,67	0,67	16,37	74,15	
Итого за обед:		890	27,77	26,75	106,24	776,8	-
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	328
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	
	Груша свежая	175	1,4	1,05	36,05	159,25	431
Итого за полдник:		454	9,04	8,035	51,56	422,95	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			10,56	8,315	60,67	1814,2	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			17,08	16,865	120,22	1906,21	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко)	160/30	22,06	10,61	53,29	396,88	187
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Яблоко свежее	169	0,67	0,67	16,56	71,52	-

Итого за завтрак:		585	26,5	13,21	96,33	606,77	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшено, молоко, сахар, яблоко, соль йод., масло сл.)	200/10	7,9	20,28	36,26	359,16	172
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		563	14,16	24,96	87,62	631,74	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/200	6,55	8,53	14,54	161,15	698/1067
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	55/210	27,11	22,9	52,35	523,91	1041
	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	7,52	37,16	-
Итого за обед:		795	37,75	32	106,82	866,28	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/200	6,55	8,53	14,54	161,15	698/1067

	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	55/210	27,11	22,9	52,35	523,91	1041
	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	7,52	37,16	-
Итого за обед:		795	37,75	32	106,82	866,28	
Подник							
	Печенье Зайчики	118	9,99	38,18	75,27	684,73	1015
	Молоко питьевое	200	5,12	0,04	0,03	91,94	106
Итого за полдник:		318	15,11	38,22	75,3	776,67	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			69,38	78,18	277,87	2160,24	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			67,02	95,18	269,74	1457,01	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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 и маслом 25/10/30(сыр, масло слив.,хлеб пшен.)	65	8,38	14,25	15,59	204,16	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Груша свежая	174	1,4	1,05	36,05	159,25	
Итого за завтрак:		685	17,37	22,8	94,07	611,08	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Каша молочная манная 100% с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	210/10	6,34	6,41	32,13	211,72	578
	Бутерброд с сыром и маслом 25/10/30(сыр, масло слив.,хлеб пшен.)	65	8,38	14,25	15,59	204,16	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Груша свежая	196	1,56	1,17	40,37	178,36	

Итого за завтрак:		681	18,1	23,5	101,31	669,43	
		Возрастная категория: 7-11 лет					
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	3,63	5,51	6,7	90,9	197/998
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	236	2,12	0,71	29,74	133,81	
	Итого за обед:		897	26,61	32,21	123,87	891,7
		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	3,63	5,51	6,7	90,9	197/998
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	236	2,12	0,71	29,74	133,81	
	Итого за обед:		897	26,61	32,21	123,87	891,7
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Мандарин	184	1,47	0,36	13,8	64,4	-
Итого за полдник:		463	9,04	8,035	51,56	993,02	

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			9,04	9,04	51,56	2495,8	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			19,03	46,215	126,83	1677,75	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			12,783	11,98	57,896	413,163	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			26,763	12,6675	59,11	405,61375	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,301	10,176	50,277	417,347	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			11,793	12,297	58,261	616,505	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			23,186	12,292	59,762	338,2733333	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	

