



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



Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Цель 2							
Дети							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак							
	Дйно вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль, вкл., масло слив.)	160	5,46	12,26	31,11	254,65	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеница.) 11/23	34	2,09	5,21	13,97	111,13	778
	Кофейный напиток знаковый (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	-
Итого за завтрак:		634	20,14	29,6	67,37	615,27	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак							
	Ййно перепелиное вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль, вкл., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	361,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеница.) 9/23	32	1,97	4,9	13,15	101,59	778
	Кофейный напиток знаковый (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	-
Итого за завтрак:		672	22,63	34,86	78,08	712,39	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, тонал. ласта, чеснок, соль повар.)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000/998

Обед	Шницель мясной с соусом (мясо говядины, свинина, хлеб пшени., соль, топ. сливоч. масло, яйцо, масло раст. сок, клочок 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	-	
	Итого за обед:	880	27,36	32,72	107,71	834,68	-	
	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 говядины, свинина, хлеб пшени., соль, топ. сливоч. масло, яйцо, масло раст. сок, клочок 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	-	
Итого за обед:		880	27,36	32,72	107,71	834,68	-	
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	-	
	Итого за полдник:	380	8,35	11,55	42,37	376,17	-	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,85	73,87	217,45	1826,12		
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,34	79,13	228,16	1923,24		
День 2								
Возрастная категория: 7-11 лет								

	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль, топленое масло, сахар-песок, масло слив.)	190/10	7,6	8,56	35,43	221,23	578
	Сыр Российский порциями	35	8,12	10,32	0,014	115,05	982
Завтрак	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	-
	Груша	173	1,38	1	34,4	157,43	-
	Итого за завтрак:	638	11,75	11,62	58,794	602,93	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль, топленое масло, сахар-песок, масло слив.)	240/10	9,5	10,7	44,29	311,54	578
	Сыр Российский порциями	35	8,12	10,32	0,014	125,05	982
Завтрак	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	174	1,39	1,04	35,84	158,34	-
	Итого за завтрак:	689	11,76	11,66	60,234	704,15	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., яйца) 75/30	105	10,49	11,51	12,5	195,59	193
Обед	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон лимонный, сахар, кислота)	180	0,89	0,05	16,52	70,15	669г
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,21	-
	Банан	200	1,8	0,6	25,2	113,4	-
	Итого за обед:	888	25,78	22,96	116,39	775,37	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, маргофель, капуста, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998
	Тфтели I вариант с соусом крас. основн (говядинн., лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 75/30	105	10,49	11,51	12,5	195,59	193
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, Масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	180	0,89	0,05	16,52	70,15	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,21	-
	Банан	200	1,8	0,6	25,2	113,4	-
	Итого за обед:	888	25,78	22,96	116,39	775,37	340
	Язык слоеный	70	5,33	21,26	39,72	371,54	603
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	-
Мармелад	40	0,04	0	31,76	128,4	-	
Итого за полдник:	310	6,73	22,67	73,62	526,63	-	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		20,28	34,89	157,614	1242,96	-	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		20,29	34,93	159,054	1344,18	-	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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 пшеничн.) 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	-
	Итого за завтрак:	668	11,66	21,62	84,7	596,71	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Каша молочная «Янтарная» (крупа пшено, молоко, сахар, яблоко, соль йод., масло сл.)	225	8,46	21,72	38,84	384,81	172	

Завтрак	Бутерброд с джемом и маслом (джем, масло сл., хлеб пшеч. (подсолнух)) 15/10/30	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	-
Итого за завтрак:		570	12,7	29,25	89,23	687,7	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	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
	Виточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.) 90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	64,38	-
Итого за обед:		897	32,22	22,29	93,36	702,86	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	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
	Виточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.) 90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	64,38	-
Итого за обед:		897	32,22	22,29	93,36	702,86	
Итого за обед:	Пирожное Подсолнух	60	4,21	14,97	32,87	283,05	790

Полдник	Напиток с витаминами «Витошкка» (смесь сухих «Витошкка»,	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Мандарин	140	1,12	0,28	10,5	49	-
Итого за полдник:		400	1,12	0,28	29,9	409,65	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			45	44,19	207,96	1709,22	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			46,04	51,82	212,49	1800,21	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Творожно – банановая запеканка со ступенным	110	14,85	5,47	29,55	226,86	1013
	МОЛОКОМ (сливочное, 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., сухари паниров.,						
	крупа манная, сметана, ступенное молоко) 100/30	90	3,07	1,47	16,13	90,03	898а
	Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар, соль (пол.))	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб пшеничный йодированный	164	0,66	0,49	16,89	74,62	-
Груша	594	22,65	9,4	91,09	539,6		
Итого за завтрак:							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Творожно – банановая запеканка со ступенным	130	17,55	6,47	34,92	268,11	1013
	МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., сухари паниров.,						
	крупа манная, сметана, ступенное молоко) 100/30	100	3,41	1,64	17,92	100,04	898а
	Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар, соль (пол.))	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб пшеничный йодированный	137	0,55	0,41	14,11	62,34	-
Груша	592	25,21	10,44	92,92	566,43		
Итого за завтрак:							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассолыник «Ленинградский» с фаршем(фарш	25/200	4,27	6,06	13,93	127,35	167/998
	говяжий, капуста, крупа пшенная, морковь, лук реп.	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе						
индейка, морковь, лук реп., картофель, масло раст., соль (пол.)	80/30						
Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль	160	4,94	4,5	37,93	211,99	310	
пол.)							

Итого за обед:	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		817	31,02	13,97	111,77	696,91	
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(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., приправы)	25/200	4,27	6,06	13,93	127,35	167/998
	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш. дук реп., соль, под. молоко, соус кр.)	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	80/30						
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль)	160	4,94	4,5	37,93	211,99	310
	Нод.)						
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Итого за обед:	817	31,02	13,97	111,77	696,91	
Полдник	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	41	0,04	0	32,55	131,61	-
Итого за полдник:	321	9,9	11,11	90,31	502,17		
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		63,57	34,48	293,17	1738,68		
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		66,13	35,52	295	1765,51		
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль, под., масло сл.)	150/5	4,23	5,09	29,55	180,93	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшени.)	51	6,57	11,18	12,21	175,88	893
	21/10/20						
Итого за завтрак:	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	

Банан	259	2,33	0,77	32,63	146,85		
Итого за завтрак:	665	14,49	18,45	76,53	530,35		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Каша молочная рисовая с маслом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль пощ., масло сл.)	190/10	4,23	5,09	29,55	180,93		898
Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшениц. 25/10/20)	55	7,09	12,06	13,17	221,4		893
Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69		603
Банан	275	2,47	0,82	34,65	155,92		
Итого за завтрак:	685	15,15	19,38	79,51	584,94		

Возрастная категория: 7-11 лет							
Закуска порционированная (отруцы свежие)	60	48	0,06	1,5	8,46		982
Уха Рыбачья (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 пощир.) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28		551
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль пощир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79		585
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	180	0,19	0,06	11,82	48,59		667
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6		-
Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,21		-
Итого за обед:	738	74,51	33,62	78,17	723,11		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Закуска порционированная (отруцы свежие)	60	48	0,06	1,5	8,46		982
Уха Рыбачья (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 пощир.) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28		551
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль пощир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79		585
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	180	0,19	0,06	11,82	48,59		667
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6		-

	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,21	-
Итого за обед:		738	74,51	33,62	78,17	723,11	
	Бисквит Лимонный	102	5,81	12,95	54,16	357,29	
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	432
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		489	7,4	13,39	76,99	459,02	-
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			21,89	31,84	153,52	1712,48	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			69,89	31,9	155,02	1767,07	
Неделя 3							
День 6							
	Возрастная категория: 7-11 лет						
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшеница с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль, йод, масло слив.)	160/5	6,45	6,22	31,87	209,14	515а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени.) 20/30	50	5,71	4,06	19,13	135,91	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Молоко питьевое в пу	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		655	25,63	23,36	75,81	616,27	
	Возрастная категория: 12 лет и старше						
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	766
	Каша молочная пшеница с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль, йод, масло слив.)	190/10	7,82	7,54	38,63	253,63	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени.) 20/26	46	5,26	3,74	17,6	125,04	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Молоко питьевое в пу	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		686	27,05	24,81	83,35	665,69	
	Возрастная категория: 7-11 лет						
	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

Обед	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшени., лук репч., яйца соль, подл., 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, подл.)	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	-	
	Итого за обед:	848	25,57	28,9	84,7	701,07		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль подпр.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998	
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшени., лук репч., яйца соль, подл., 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, подл.)	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	-		
Итого за обед:	848	25,57	28,9	84,7	701,07			
Полдник	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	-	
	Итого за полдник:	375	4,94	5,9	81,89	337,53		
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше								
День 7								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль подл., 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	
Итого за завтрак:		712	13,8	12,31	109,7	630,88	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	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
Завтрак	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка» вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Банан	282	2,54	0,84	35,53	159,89	
Итого за завтрак:		747	14,12	12,41	114,11	650,73	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	25/200	4,06	5,9	11,06	113,59	165/998
Обед	Котлета мясная с соусом красным основ. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный ост.) 90/20	110	11,83	19,42	12,45	271,95	1055/370
	Перловая 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 яблок с витамином С (яблоко, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		796	24	40,46	95,01	840,14	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	25/200	4,06	5,9	11,06	113,59	165/998

Обед	Котлета мясная с соусом красным основ. (говядина, свинина, хлеб пшенич., соль йод., сахар, панир, яйцо, масло раст. соус красный осн.) 90/20	110	11,83	19,42	12,45	271,95	1055/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч.,	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		796	24	40,46	95,01	840,14	
Полдник	Бисквит лимонный (яйца, яйцо, сахар, масло сл., яйцо)	100	5,7	12,7	53,1	350,29	528
	Чай с сахаром (чай, сахар, вода)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Яблоко	188	0,75	0,75	18,42	83,47	
	Итого за полдник:		488	5,5	73,08	61,9	470,08
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			43,3	125,85	266,61	1941,1	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			30,49	114,29	157,66	785,23	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	170	7,66	16,93	40,5	295,14	527
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшенич. йодированный) 27/34	68	2,68	0,34	36,67	159,5	779
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0	0	17,5	80,2	
Итого за завтрак:		530	12,16	18,94	107,89	610,03	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшенич. йодированный) 27/40	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
	Десерт фруктовый	1/100	0	0	17,5	80,2	
Итого за завтрак:		568	13,03	19,9	113,05	693,67	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль повар.)	10/200	3,98	5,84	10,94	118,24	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль повар.) 65/200	265	24,59	8,82	25,41	279,44	1006
	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко	116	0,46	0,46	11,37	51,5	-
Итого за обед:		856	34,63	15,89	95,81	670,85	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль повар.)	10/200	3,98	5,84	10,94	118,24	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль повар.) 65/200	265	24,59	8,82	25,41	279,44	1006
	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко	116	0,46	0,46	11,37	51,5	-
Итого за обед:		856	34,63	15,89	95,81	670,85	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Полдник	Пирожное Ромашка	60	3,7	10,81	38,02	264,3	395
	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	-
Итого за полдник:		431	9,04	8,035	51,56	453,19	-
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			10,36	8,275	59,48	1734,07	-
День 9			10,62	8,245	79,77	1817,71	-
Возрастная категория: 7-11 лет							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сахар панир., соль, йод, масло раст., соус) 90/30	120	11,6	17,92	13,92	263,34	1042,70
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	160	6,61	5,06	40,51	233,98	632
Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:	830	27,71	31,85	114,23	854,3	

Печенье Зайчики (кукурузный крахмал, сахар, яйцо, сметана, масло раст.)	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	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет	305	13,3	36,68	91,87	748,22	

Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		74,06	65,24	282,99	2018,83	
День 10		69,44	82,3	306,44	1460	

Возрастная категория: 7-11 лет

Каша Молочная Манная 100% с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	190/10	5,77	5,83	29,21	192,48	850
Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшенич.) 25/30	55	6,28	4,47	21,04	169,1	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	
Итого за завтрак:	670	15,37	12,61	90,56	451,17	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная манная 100% с маслом (крупа манная, молоко, соль, йодид, сахар-песок, масло слив.)	190/10	5,77	5,83	29,21	172,48	850
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени.) 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	250	2,25	0,75	0,75	141,75	
Итого за завтрак:	705	16,12	12,72	64,22	538,52		

Возрастная категория: 7-11 лет		Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Рассольник Ленинградский с фрикадельками	20/200	3,54	6,57	13,75	128,24	167/1067	
	Мясными (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., олущеный чеснок, соль йод.)							
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, мука пшени., соль йодид) 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	137	0,55	0,41	14,11	62,34	-		
Итого за обед:	862	26,2	27,54	96,14	737,15			

Обед	Рассольник Ленинградский с фрикадельками	20/200	3,54	6,57	13,75	128,24	167/1067
	Мясными (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., олущеный чеснок, соль йод.)						
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, мука пшени., соль йодид) 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	137	0,55	0,41	14,11	62,34	-
	Итого за обед:	862	26,2	27,54	96,14	737,15	
	Руллет бисквитный фруктовый (мука, сахар, яйцо, понцило, слив. масло)	90	6,9	4,1	56,93	292,33	534
Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	

Сок в потребительской упаковке		1/200	1,4	0,4	22,8	100,4
Итого за подлинник:		490	9,04	8,035	51,56	419,42
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			9,04	9,04	51,56	870,59
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			17,51	40,395	115,35	999,7
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			13,547	11,157	58,8634	405,588
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			33,093	14,945	64,18375	465,92
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			6,945	11,812	59,799	398,342
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			17,867	12	55,0794	646,991
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			30,502	11,422	60,476	332,99
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743