



"15" мая 2023 г.

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 2

День 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная гречневая (крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	190/10	7,08	3,72	37,04	209,96	515
	Булерброд с сыром (сыр, хлеб пш.)	30/30	9,2	9,1	15,3	184,2	603
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	-
	Группа свежая	163	0,64	0,49	16,79	74,17	-
Итого за завтрак:		623	18,28	14,72	71,27	495,02	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная гречневая (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	240/10	8,85	4,65	46,3	262,45	515
	Булерброд с сыром. сыр, хлеб пш.)	30/30	6,86	4,88	22,95	163,1	868
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Группа свежая	150	0,68	0,51	17,51	77,35	-
Итого за завтрак:		719	17,75	11,45	88,9	529,59	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Расольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсолнечное, соль йод.)	25/200	3,54	6,57	13,75	148,24	167/1067
---	--------	------	------	-------	--------	----------

Обед	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло слив., соль) 90/5	95	15,39	12,14	1,16	195,47	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль) (кол.)	150	3,09	4,47	20,1	182,99	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	-
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Итого за обед:	797	24,56	23,86	68,28	676,06	-

Итого за обед: Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки мясные, террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко, яйцо, соль) 90/5	25/200	3,54	6,57	13,75	148,24	167/1067
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль) (кол.)	150	3,09	4,47	20,1	182,99	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	-
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Итого за обед:	797	24,56	23,86	68,28	676,06	-
	Пирожки печенье с маслом и луком (мука, сахар-песок, дрожжи, соль, йод, масло сл., яйцо, фарш мясо и лук репчат.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21	60
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,14	0	13,15	53,14	977
	Итого за полдник:	320	8,35	11,55	42,37	365,35	-
	Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		51,19	50,13	181,92	1536,43	-

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

День 2	Возрастная категория: 7-11 лет							
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/10	6,51	5,49	42,92	217,09	623	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986	

Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	46,18	-
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшеница, сахар, ванилин, масло сливочное)	100	13,98	12,92	39,75	201,2	397
	Яблоко свежее	163	0,65	0,65	15,97	72,37	-
Итого за завтрак:	679	18,4	15,5	82,2	612,03		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль подл., масло сл.)	200/10	7,19	6,06	47,44	273,1	623
	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	-
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшеница, сахар, ванилин, масло сливочное)	115	16,08	14,86	45,71	240,88	397
	Яблоко свежее	142	0,57	0,57	13,92	63,05	-
Итого за завтрак:	692	27,54	23,41	133,04	712,97		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
Обед	Зразы ленивые из говядины с соусом красным (Говядина, яйцо, сухари панировочн, батон, молоко,	120	11,65	18,34	14,28	248,75	1042
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнечн, вода, масло сл., соль подл.)	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629
	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	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
Итого за обед:	808	24,18	41,11	102,59	856,99		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982	

Обед	Уха Рыбцакка (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	Зразы Ленивые из говядины с соусом	120	11,65	18,34	14,28	248,75	1042
	Красным (Говядина, яйцо, сухари панировочн., батон, молоко,	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнечн., вода, масло сл., соль йод.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Компот из смеси сухофруктов с виг С (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
	Хлеб ржаной	808	24,18	41,11	102,59	856,99	-
	Итого за обед:	80	10,57	19,57	19,26	295,49	18
	Самса «Детская» (тесто слоеное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль йод.)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	280	11,93	20,98	21,4	322,18	-
Итого за полдник:	31,78	36,74	112,31	977,24	-	-	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет	40,92	44,65	163,15	1078,18	-	-	
День 3	Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	6,57	8,3	34,27	218,1	898
	Бутерброд с сыром, маслом (Сыр, масло, хлеб пш.)	47049	7,86	13,37	14,6	210,36	778
	Кофейный напиток злаковый	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066
	Груша свежая	130	1,04	0,78	26,78	118,3	-
	Итого за завтрак:	591	16,98	23,58	88,26	613,41	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	8,21	10,38	42,83	247,62	898
	Бутерброд с сыром, маслом (Сыр, масло, хлеб пш.)	25.10.1935	2,46	6,13	16,43	230,74	868
	Кофейный напиток злаковый	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066
	Груша свежая	130	1,04	0,78	26,78	118,3	-
	Итого за завтрак:	130	1,04	0,78	26,78	118,3	-

Итого за завтрак:		650	13,22	18,42	98,65	663,31		
Итого за обед:		Возрастная категория: 7-11 лет						
		Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Закуска порционированная (отруцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982	
	Суп картофельный с бобовыми с фаршем и грибами (фринаделекет мясное, картофель, горох, морковь, лук репч., соль, йодир., масло раститт., грекни)	10/200/10	7,14	6,01	18,46	156,42	157/998	
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло раститт., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551	
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло слив., соль, йодир.)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843	
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667	
	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:	771	29,84	32,59	79,12	729		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Закуска порционированная (отруцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
Суп картофельный с бобовыми с фаршем и грибами (фринаделекет мясное, картофель, горох, морковь, лук репч., сметана, соль йодир.) 50/50		100	15,18	21,6	5,54	277,28	551	
Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло слив., соль, йодир.)		150	3,93	4,4	21,86	142,7	843	
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)		200	0,21	0,07	13,13	53,99	667	
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:	771	29,84	32,59	79,12	729			
Итого за полдник:								
Полдник	Хачапури с сыром (мука, яйцо, масло раститт., молоко, сыр) Напиток из облепихи, протертой с сахаром (облепиха протертая, сахар, лимон, вода)	70 200	11,79 0,25	12,86 1,11	19,83 18,67	242,32 85,67	672 904	
Итого за полдник:		270	0,25	1,11	18,67	327,99		
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			43,31	52,12	196,44	1720,3		
День 4								

Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком	180/20	23,22	11,17	56,1	417,77	187		
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	3	0,4	20,4	97,2	-		
	Чай с молоком.	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603		
	Мандарин.	150	1,2	0,3	11,25	52,5	-		
Итого за завтрак:	590	28,78	13,28	89,89	594,16				
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступенным	200/20	25,54	12,28	61,71	459,54	187		
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,25	0,3	15,3	72,9	603		
	Чай с молоком.	200	1,36	1,41	2,14	26,69			
	Мандарин.	154	1,23	0,31	11,55	53,9			
Итого за завтрак:	604	30,38	14,3	90,7	613,03				
Возрастная категория: 7-11 лет									
Обед	Пи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998		
	Тфтели II вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, рис, мука, соль, масло подсолн., вода)	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18		
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль (пошр))	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585		
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода»)	200	0	0	19,4	77,6	1014		
Итого за обед:	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	902		
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-		
	Груша свежая	128	0,51	0,38	13,18	58,24			
Итого за обед:	860	19,88	20,76	104,42	684,15				
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Итого за обед:	Пи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998		

	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Йогурт свежий	130	0,52	0,52	12,74	57,72	
Итого за завтрак:		625	21,46	28,55	89,31	700,02	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш, лук, морковь, картофель, капуста, масло, соль)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998
	Котлета Домашняя с соусом краанным (говядина, свинина, батон, соль йод, сахар панир, яйцо, масло раст, соус краанный)	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл, соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	139	1,11	0,28	10,43	48,65	-
Итого за обед:		894	25,74	30,23	91,94	791,34	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш, говяд, крупа рисов, лук репч., морковь, томат паста, чеснок, соль)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998
	Котлета Домашняя с соусом краанным (говядина, свинина, батон, соль йод, сахар панир, яйцо, масло раст, соус краанный)	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл, соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	139	1,11	0,28	10,43	48,65	-
Итого за обед:		894	25,74	30,23	91,94	791,34	
	Пинда с ветчиной и сыром (мука, кефир, дрожжи, соль, сахар, ветчина, сыр, томат, сметана, томат паста, кунжут)	90	8,58	13,82	23,36	252,23	1 065
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Зефир	50	0,4	0	39,25	152	-
Подник							

Итого за полдник:		340	10,34	15,23	64,75	430,92	-	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			30,25	40,27	146,9	1835,84		
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			34,42	46,39	158,36	1922,28		
Неделя 3								
День 6								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак		Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод. масло слив)	190/10	6,57	8,3	34,27	238,1	898a
		Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш)	30/33	9,4	9,18	16,83	188,7	868
		Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	0	0	9,08	36,32	663
		Банан.	270	2,43	0,81	34,1	153,08	-
Итого за завтрак:			733	25,63	23,36	75,81	616,27	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак		Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод. масло слив)	240/10	8,21	10,38	42,83	297,62	898a
		Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш)	33/30	9,9	10,03	15,3	195,1	868
		Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	0	0	9,08	36,32	663
		Банан.	270	2,43	0,81	34,1	153,08	-
Итого за завтрак:			783	27,05	24,81	83,35	682,12	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед		Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томаты, паста, чеснок, соль йодированная)	10/200	3,98	5,84	10,94	112,24	1000/998
		Гуляш из индейки (филе индейки, лук репчатый, лавровый лист, масло сливочное, масло растительное, томат, соль йодированная) 50/50	100	17,16	3,9	3,22	120,7	975
		Пюре овощное (картофель, морковь, молоко 3,2%, масло сливочное, соль йодированная)	170	3,38	6,65	21,11	157,84	867
		Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон высушенный, сахар, 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	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
		Яблоко свежее	125	0,5	0,5	12,25	55,5	-
Итого за обед:			871	30,69	17,67	96,01	669,91	-
Возрастная категория: 12 лет и старше								

Обед	Супл рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, листья, чеснок, соль)	10/200	3,98	5,84	10,94	112,24	1000/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, лук репч., лавровый лист, масло сливочное, масло растит., томат, соль, папри.) 50/50	100	17,16	3,9	3,22	120,7	975
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко 3,2%, масло слив. соль, под.)	170	3,38	6,65	21,11	157,84	867
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-	
Яблоко свежее	125	0,5	0,5	12,25	55,5	-	
Итого за обед:		871	30,69	17,67	96,01	669,91	-
Поддник	Бисквит Лимонный (кокалдек) (яйцо, сахар, мука, масло сливочное)	120	7,56	17,4	69,84	420	528
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Мармелад желтый	29	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за поддник:		349	10,32	19,21	94,78	547,09	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			66,64	60,24	266,6	1833,27	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			68,06	61,69	274,14	1899,12	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Боярекая с изюмом (пшено, молоко 3,2%, молоко, сахар-песок, изюм, соль под., масло слив.)	180	7,26	16,05	38,38	246,98	187
	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб пшеничн., сыр, масло) 25/10/30	65	8,38	14,26	15,58	224,16	1066
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	-
	Яблоко свежее	157	0,63	0,63	15,39	69,71	-
Итого за завтрак:		602	18,09	32,61	82,57	616,04	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Боярекая с изюмом (пшено, молоко 3,2%, молоко, сахар-песок, изюм, соль под., масло слив.)	210	8,47	18,72	44,77	301,48	187
	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб пшеничн., сыр, масло) 25/10/30	65	8,38	14,26	15,58	224,16	1066
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	-

	Яблоко свежее	159	0,64	0,64	15,58	70,6	-
Итого за завтрак:		634	19,31	35,29	89,15	671,43	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный ост.) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
	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, лимонный кислот, аскорб. кислот)	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	-
	Груша	137	0,55	0,41	14,11	62,34	-
Итого за обед:		867	26,18	28,46	117,98	832,82	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный ост.) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
	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, лимонный кислот, аскорб. кислот)	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	-
	Груша	137	0,55	0,41	14,11	62,34	-
Итого за обед:		867	26,18	28,46	117,98	832,82	
Подлник	Расстеган с рыбным фаршем с луком (тесто дрожжевое, горбуша, лук репч., соль йод., масло раст.)	108	14,17	8,09	38,81	284,79	653
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
Итого за подлник:		328	5,5	73,08	61,9	343,83	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет							
			49,77	134,15	262,45	1792,69	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше							
			39,16	101,95	193,89	720,33	

День 8

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	5,46	6,57	38,13	233,46	898
	Бутерброд с сыром(сыр, хлеб пшен.)	33/30	9,9	10,03	15,3	195,1	893
	Чай с медом(чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Мандарин	170	1,36	0,34	12,75	59,5	-
	Итого за завтрак:	653	16,87	16,94	80,79	547,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200	5,46	6,57	38,13	233,46	898
	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб пшеничный, сыр, мед)	68	8,38	14,26	15,58	224,16	-
	Чай с медом(чай, мед)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	-
	Мандарин	159	0,64	0,64	15,58	70,6	-
Итого за завтрак:	634	16,3	23,14	82,51	603,41		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Рассольник Ленинградский с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., отруби соев., 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 пшени., соль йодирп.)	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йод.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
Итого за обед:	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:	841	28,88	28,9	96,32	760,77		
Возрастная категория: 12 лет и старше							

	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Рассольник Ленинградский с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупя вермишель, картофель, морковь, лук репчат., томат паста, масло подсолн., крупа соль, соль под.)	20/200	3,54	6,57	13,75	128,24	167/1067
Обед	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репчат., масло подсол., томат паста, мука пшениц., соль подпр.)	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, Масло сл., соль под.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный водированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		841	28,88	28,9	96,32	760,77	
	Салат "Детский" (тесто сливочное, говядина, лук репчат., сыр, соль под., масло раст.)	80	11,23	20,8	20,47	313,97	18
Полдник	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		280	9,04	8,035	51,56	340,66	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			9,59	8,445	65,67	1648,53	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			11,33	8,975	77,04	1704,84	
День 9	Возрастная категория: 7-11 лет						
	Каша молочная манная (жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль под., масло сл.)	190/10	5,78	5,83	29,22	192,49	850
	Бутерброд с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.)	20.10.1932	2,35	0,3	29,62	170,42	779
Завтрак	Напиток из овсянки, пропертой с сахаром	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Груша	177	1,4	1,06	36,46	161,07	
Итого за завтрак:		639	9,78	8,3	113,97	609,65	
	Возрастная категория: 12 лет и старше						
	Каша молочная манная (жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль под., масло сл.)	240/10	7,2	7,28	36,52	240,61	850
	Бутерброд с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.)	20.10.1930	2,35	0,3	29,62	168,37	779

	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Рассольник Ленинградский с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа перловая, капуста, морковь, лук репчатый, томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йодл.)	20/200	3,54	6,57	13,75	128,24	167/1067
Обед	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репчат., масло подсолн., томат паста, мука пшениц., соль йодл.)	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		841	28,88	28,9	96,32	760,77	
	Самса "Детский" (тесто слоеное, говядина, лук репчат., сыр, соль йодл., масло раст.)	80	11,23	20,8	20,47	313,97	18
Полдник	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		280	9,04	8,035	51,56	340,66	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			9,59	8,445	65,67	1648,53	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			11,33	8,975	77,04	1704,84	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Каша молочная манная (жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йодл., масло сл.)	190/10	5,78	5,83	29,22	192,49	850
Завтрак	Бутерброд с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.)	20.10.1932	2,35	0,3	29,62	170,42	779
	Напиток из облепихи, протертой с сахаром	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Груша	177	1,4	1,06	36,46	161,07	
Итого за завтрак:		639	9,78	8,3	113,97	609,65	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Каша молочная манная (жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йодл., масло сл.)	240/10	7,2	7,28	36,52	240,61	850
	Бутерброд с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.)	20.10.1930	2,35	0,3	29,62	168,37	779

Завтрак										
Напиток из облепихи, протертой с сахаром		200	0,25	1,11	18,67	85,67	90,4			
Груша		177	1,4	1,06	36,46	161,07				
Итого за завтрак:		687	11,2	9,75	121,27	655,72				
Возрастная категория: 7-11 лет										
Обед										
Закуска порционная (огурцы свежие)		70	0,56	0,07	1,75	9,87	982			
Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль под.)		25/200	4,06	5,9	11,06	113,59	165/998			
Котлета мясная с соусом красным основ (говядина, свинина, батон, сухарь панир., яйцо, соль под., масло раст., соус крас. осн.) 90/30		120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055/370			
Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль подпр.)		150	4,34	14,12	29,15	260,96	309			
Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар)		200	0,1	0,43	21,06	88,41	435			
Хлеб пшеничный йодированный		26	1,95	0,26	13,26	63,18				
Итого за обед:		791	23,99	42,68	90,46	841,85				
Возрастная категория: 12 лет и старше										
Обед										
Закуска порционная (огурцы свежие)		70	0,56	0,07	1,75	9,87	982			
Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль под.)		25/200	4,06	5,9	11,06	113,59	165/998			
Котлета мясная с соусом красным основ (говядина, свинина, батон, сухарь панир., яйцо, соль под., масло раст., соус крас. осн.) 90/30		120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055/370			
Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль подпр.)		150	4,34	14,12	29,15	260,96	309			
Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон, кислота, аскорб. кислота)		200	0,1	0,43	21,06	88,51	435			
Хлеб пшеничный йодированный		26	1,95	0,26	13,26	63,18				
Итого за обед:		791	23,99	42,68	90,46	841,85				
Итого за обед:		925	47,98	85,36	180,92	1683,7				
Итого за обед:		830	95,4	170,65	360,09	3357,53				

Соевика замеченная в тесте 50/50 (мука, сахар, дрожжи, масло раст., яйцо, соевика, соль йод.)										
Полдник	50/50	10,16	15,13	27,64	287,37	55,04				
	Чай с сахаром(чай, сахар, вода)	200	0	0	9,08	36,32	663			
	Мандарины	131	1,04	0,28	9,8	45,85				
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет										
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше										
День 10										
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, вода, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	623			
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеч.) 19/31	50	5,71	4,06	19,13	135,91	868			
	Кофейный напиток заварочный (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066			
	Груша свежая	138	0,55	0,41	14,21	62,79	-			
Итого за завтрак: 583 18,16 14,68 81,24 529,77 -										
Возрастная категория: 12 лет и старше										
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	766			
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623			
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеч.) 18/30	48	5,48	3,9	18,36	130,48	868			
	Кофейный напиток заварочный (кофейный напиток, Груша свежая	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066			
	Груша свежая	136	0,54	0,41	14,01	61,88	-			
Итого за завтрак: 687 14,38 11,22 90,16 581,95 -										
Возрастная категория: 7-11 лет										
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репчат., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/988			
	Фрикадельки рыбные с маслом(лосось, морковь, лук репчатый, батун, соль, масло сливочное, вода) 90/5	95	12,93	7,86	6,96	150,31	651			
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,44	552			
	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	-
	Мангарины	146	1,17	0,29	10,95	51,1	-
Итого за обед:		863	24,88	19,12	96,24	656,81	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядине, лапша Болтон, лук репч., морковь, масло растит., соль, перец)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (лук, порбуча, лук репчатый, батон, соль, масло сливочное, вода) 90/5	95	12,93	7,86	6,96	150,31	651
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль пол.)	150	3,6	4,78	36,44	203,44	552
	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	-
	Мангарины	146	1,17	0,29	10,95	51,1	-
Итого за обед:		863	24,88	19,12	96,24	656,81	
	Пицца с ветчиной и сыром (Мука пш.вс, дрожжи пресс., кефир, сахар, ветчина, сыр, помидоры, сметана, томат паста, масло подсолн. под.)	100	9,54	15,36	25,96	280,26	1 065
	Чай черный (чай,)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	663
	Зефир	55	0,44	0,06	43,89	177,82	-
Итого за полдник:		355	9,04	8,035	51,56	459,41	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			9,6	9,11	53,31	989,18	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			19,2	23,165	79,2	746,78	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			13,816	12,323	62,373	419,124	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			21,065	14,64	62,4125	461,065	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,7491	12,38	47,922	351,854	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			15,547	14,202	63,632	643,995	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			30,75	10,646	52,764	300,046667	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	