



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							
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/10	5,59	7,06	29,13	202,38	989
Завтрак	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр) 20/28	48	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
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:			18,35	17,27	79,23	545,65	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Яйцо вареное перепилное (1 шт.)	15	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	6,9	8,72	35,98	250	989
Завтрак	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр) 23/38	61	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
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:			20,11	19,25	87,61	604,14	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Пиццо по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа пшеничная, лук репчат., морковь, капуста кв., масло)	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67	154998

Обед	Хлебцы рыбные с соусом белым (горбуша, хлеб пшени, 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:	725	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 раст., соль йодир., перец душистый)	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67	154/998
	Хлебцы рыбные с соусом белым (горбуша, хлеб пшени, 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:	725	26,22	19,91	98,75	679,15	-
	Руллет бисквитный фруктовый (куча, сахар, яйцо, повидло, сок лимона)	100	7,67	4,56	63,26	324,82	534
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Яблоко свежее	168	0,66	0,66	16,46	74,58	-	
Итого за полдник:	468	8,35	11,55	42,37	426,09	-	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		52,92	48,73	220,35	1650,89	-	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		54,68	50,71	228,73	1709,38	-	

Возрастная категория: 7-11 лет

День 2

Завтрак	Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшено, молоко, сахар, яблоко, соль под., масло сл.)	200	6,65	12,84	33,12	244,29	172
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшени.)	15/30	2,17	10,17	14,49	154,2	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Банан	256	2,3	0,76	32,25	145,15	
Итого за завтрак:		701	5,98	12,06	59,35	610,29	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшено, молоко, сахар, яблоко, соль под., масло сл.)	220	7,65	11,84	34,12	327,68	172
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшени.) 15/30	45	2,17	10,17	14,49	154,2	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Банан	271	10,16	1,35	69,1	143,65	
Итого за завтрак		736	13,84	12,65	96,2	692,18	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	75	0,83	0,15	2,85	16,05	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	25/200	8,83	7,62	14,96	163,72	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	160	4,19	4,69	23,31	152,21	843
Итого за обед:	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб пшеничный йодированный	27	1,78	0,32	10,69	52,81	
	Хлеб ржаной	822	32,1	33,48	95,01	809,77	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	75	0,83	0,15	2,85	16,05	982	
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репчат., масло раст., говядина)	25/200	8,83	7,62	14,96	163,72	157/998	
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209	
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	160	4,19	4,69	23,31	152,21	843	
	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611	
	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:	822	32,1	33,48	95,01	809,77	131/422	
	Полдник	Пирожное заварное «Трубочка» с Лакомкой (сметана, яйцо, масло сл., сахар, соль food., глазурь шоко.)	50	4,6	9,8	27,3	216	106
		Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	96,3
Мармелад		30	0,03	0	23,82	414,46	-	
Итого за полдник:		280	9,97	14,6	60,52	414,46	1077,56	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			17,73	26,98	130,56	1077,56		
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			25,59	27,57	167,41	1159,45		
День 3								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, Молоко 3,2%, сахар-песок, соль food., масло сл.)	190/10	6,67	7,7	36,79	209,53	53а	
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшени. йодированн.)	38/40	3,78	0,46	48,68	206,09	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:	678	18,27	16,23	108,09	610,81			

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Т-ферулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло сли.)	240/10	0,37	8,51	9,18	305,38	53а
Завтрак	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшени. йодированн.)	38/50	3,1	0,38	55,18	213	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:		738	11,29	16,96	86,98	713,57	

Возрастная категория: 7-11 лет

	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	70	1,12	0,28	10,01	47,04	984
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/200	4,07	5,98	11,2	114,91	1000/998
	Котлета домашняя с соусом красным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сахар, соль йод., масло раст., соус)	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	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	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Итого за обед:	811	24,87	33,32	89,73	758,28	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	70	1,12	0,28	10,01	47,04	984
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/200	4,07	5,98	11,2	114,91	1000/998
	Котлета домашняя с соусом красным (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сахар, соль йод., масло раст., соус)	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	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	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
Итого за обед:		811	24,87	33,32	89,73	758,28	
	Ром-баба (мука, сахар, масло слив., яйцо, изюм, дрожжи, масло раст.)	80	4,28	6,98	47,05	268,23	360
Полдник	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Яблоко свежее	112	0,59	0,59	14,41	65,27	-
Итого за полдник:		392	1,99	0,99	37,21	433,9	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			45,13		50,54	235,03	1802,99
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			38,15		51,27	213,92	1905,75
День 4							
		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль, под., масло слив.) 100/10	110	4,17	4,67	17,87	130,2	898
	Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль)	90	12,09	8,99	25,8	232,39	183
	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	-
	Груша свежая	185	0,74	0,56	19,06	84,18	-
Итого за завтрак:		605	20,01	15,55	85,54	562,02	
		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль под., масло слив.) 120/10	130	4,93	5,52	21,12	153,87	898
	Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль, йодид, молоко ступ.) 80/20	100	13,43	9,98	28,66	258,21	183
	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	-
	Груша свежая	184	0,74	0,55	18,95	83,72	-
Итого за завтрак:		634	22,11	17,38	91,54	611,05	

Возрастная категория: 7-11 лет									
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982		
	Уха Рыбцкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17		
	Тертели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193		
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль) (нод.)	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	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12			
Итого за обед:		812	25,83	26,23	107,08	767,64			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982		
	Уха Рыбцкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17		
	Тертели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30.	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193		
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль) (нод.)	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	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12			
Итого за обед:		812	25,83	26,23	107,08	767,64			
	Язык слоеный (мука, масло сл., яйцо, соль, йод.)	70	8,1	28,9	22,3	348,7	866		
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009		
	Мандарин	139	1,11	0,28	10,42	48,65			
Итого за полдник:		409	9,4	29,22	32,75	398,68			
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			35,23	55,45	139,83	1166,32			

Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше

35,23

55,45

139,83

1166,32

День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная манная 100% с маслом (крупа манная, молоко, соль, сахар-песок, масло слив.)	190/5	5,62	5,81	28,45	188,68	850
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени)	23/31	7,66	7,09	15,81	161,2	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:		549	15,7	14,77	76,48	505,27	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная манная 100% с маслом (крупа манная, молоко, соль, сахар-песок, масло слив.)	210/10	6,7	7,21	28,32	285,33	850
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени)	23/26	7,28	7,04	13,26	148,7	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:		569	16,4	16,12	73,8	589,42	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998	
	Гуляш мясной (говядина, лук репчатый, томат паста, масло раст., мука	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия,	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435	
	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	147	0,59	0,59	14,41	65,27	-	
	Итого за обед:		892	26,04	23,57	117,35	785,67	
	Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Рассолычник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковка, 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.) 45/45	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	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	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	147	0,59	0,59	14,41	65,27	-
	Итого за обед:	892	26,04	23,57	117,35	785,67	193
	Коржик молочный (мука, сахар, молоко, яйцо, масло слив)	75	5,79	8,53	53,36	313,37	432
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-	
Итого за полдник:	479	7,23	8,93	85,35	450,69	-	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		22,93	23,7	161,83	1741,63	-	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		27,02	29,49	175,14	1825,78	-	
Неделя 1							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	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
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл, хлеб пшени фол) 15/9/35	59	7,61	12,94	14,14	203,47	893
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, десерт фруктовый)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
		1/100	0,6	0,2	19	80,2	
	Итого за завтрак:	554	20,68	25,45	71,21	596,62	-

Возрастная категория: 12 лет и старше										
Возрастная категория: 7-11 лет										
Завтрак	Йогурт вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337			
	Каша молочная овсяная Теркулес 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, свинина, молоко, хлеб пш.нодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсол., соль)	53	1,37	2,98	0,88	35,82	114,39			
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2% жирности, сахар-песок)	200	2,16	5,36	14,38	75,19	986			
	Десерт фруктовый	1/200	1,82	1,67	13,22	499,41				
Итого за завтрак:		715	18,2	19,74	62,24	499,41				
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя ролитон, лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998			
	Котлета Неэайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.нодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсол., соль)	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370			
	Пшеница 80/30	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632			
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, йод)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667			
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-			
	Хлеб ржаной	133	1,06	0,27	9,98	46,55	-			
	Мандарин	858	26,6	29,47	103,64	786,1				
	Итого за обед:		858	26,6	29,47	103,64	786,1			
	Возрастная категория: 12 лет и старше									
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя ролитон, лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998			
	Котлета Неэайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.нодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсол., соль)	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370			
	Пшеница 80/30	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632			
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, йод)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667			
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-			
	Хлеб ржаной	133	1,06	0,27	9,98	46,55	-			
Итого за обед:		858	26,6	29,47	103,64	786,1				

Полдник	Бисквит Лимонный (мука, сахар, масло сл. яндо, молоко, соль, эссенция лимон., пудра сахар)	100	5,74	12,73	53,18	350,29	528
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,59	
Итого за полдник:		450	7,7	14,74	70,02	443,57	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			54,98	69,66	244,87	1826,29	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,5	63,95	235,9	1729,08	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (гр. гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир)	170/10	7,4	10	30,4	221,65	515
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшени. йодированн.) 35/37	72	3,38	0,43	42,65	188,03	779
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	243	2,18	0,73	30,61	127,78	
	Итого за завтрак:	695	14,78	12,83	116,88	612,65	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (гр. гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир)	170/10	7,4	10	30,4	221,65	515
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшени. йодированн.) 35/37	72	3,38	0,43	42,65	188,03	779
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	278	2,5	0,83	35,02	157,62	
	Итого за завтрак:	730	15,1	12,93	121,29	642,49	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Ци из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль)	20/200	3,8	5,77	7,02	95,23	197/998
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшени., соль йод., сухари панир, яйцо, масло раст., соус красный ост.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	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	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
Груша	165	0,66	0,5	17	75,8	-
Итого за обед:	907	25,9	32,71	112,28	847,76	

Итого за обед: Возрастная категория: 12 лет и старше

Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль)	20/200	3,8	5,77	7,02	95,23	197/998
Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, сливниа, хлеб пшени., соль йод., сахар панир.,яйцо, масло раст., соус красный острый)	120	13,36	21,62	13,62	302,5	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	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
Груша	165	0,66	0,5	17	75,8	-
Итого за обед:	907	25,9	32,71	112,28	847,76	534

Итого за обед:	100	7,67	4,56	63,26	324,82	534
Подник	200/4	0,19	0,04	0,03	36,92	431
Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Сок фруктовый в потр. упаковке	504	5,5	73,08	61,9	462,14	
Итого за подник:		46,18	118,62	291,06	1922,55	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		36,2	112,19	183,58	785,92	

День 8 Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак						
Итого за завтрак:	0	0	0	0	0	0

Обед	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшениц., 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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-	
	Итого за обед:	822	31,87	30,77	88,26	757,3		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982	
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	30/200	7,73	9,1	15,55	175,04	157/	
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшениц., 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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-	
	Итого за обед:	822	31,87	30,77	88,26	757,3		
	Полдник	Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	2,8	12,5	31,74	204,66	385
		Молоко питьевое	180	4,8	4,32	8,46	91,94	106
Мармелад		27	0,02	0	21,43	86,67		
Итого за полдник:		267	7,62	16,82	61,63	383,27		
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						
		54,44	81,46	248,08	1157,38			

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	190/10	5,85	5,78	39,18	241,1	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшени. йод)	24/35	8,19	7,43	17,85	174,9	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	71,19	986
	Молоко в потребительской упаковке	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		659	21,86	21,28	79,65	607,19	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	220/10	7,9	10,1	51,3	328,43	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшени. йод)	27/36	8,9	8,3	18,36	188,3	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Молоко в потребительской упаковке	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		693	24,62	26,47	92,28	711,92	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, лук, хлеб пш., молоко, лук репчат., сухари панир., масло растит., масло слив.) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	1061
	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, ягоды, ваниль, сахар)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	6698
	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	153	0,61	0,61	14,99	67,93	-
Итого за обед:		908	27,71	26,69	104,86	770,58	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, лук, хлеб пш., молоко, лук репчат., сухари панир., масло растит., масло слив.) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	1061

Обед	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив. соли, соль)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб. витамин)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	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	153	0,61	0,61	14,99	67,93	-
Итого за обед:	908	27,71	26,69	104,86	770,58	-	
Полдник	Ромашка Шоколадная (несоленный п/ф с повидлом и сахарной пудрой)	60	3,71	10,81	38,02	264,3	
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Сок Фруктовый в потр. упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
	Итого за полдник:	460	5,32	11,28	73,95	418,69	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		5,32	5,32	73,95	1796,46		
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		10,12	15,6	82,41	510,63		
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		9,516	11,638	51,867	358,628		
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		24,758	13,695	59,53875	418,50125		
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		6,743	11,5975	52,375	313,625		
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		10,154	10,29	46,169	495,254		
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		21,749	13,082	62,816	351,4583333		
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		7,9653	11,058	47,051	321,743		