



Меню приготвяемых 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 1**  
**День 1**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная(жидкая) с маслом (крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/10	4,48	4,52	22,65	149,18	850
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб пш.)	22/10/31	6,63	4,71	22,19	157,66	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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>553</b>	<b>13,22</b>	<b>10,56</b>	<b>76,45</b>	<b>453,69</b>	-

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Каши молочная манная(жидкая) с маслом (крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	6,06	6,13	30,68	202,11	850
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб пш.)	25/12/32	8,9	15,13	16,54	237,96	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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>579</b>	<b>17,07</b>	<b>22,59</b>	<b>78,83</b>	<b>586,92</b>	-

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Шт из свежен капуста с картофелем с фаршем и грибами (говядина, картофель, капуста, морковь, лук)	20/200/15	4,69	6,07	11,31	118,62	197/998
Лепешки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сахар панировочный, яйцо, соль,90/5	95	15,03	7,96	8,56	165,99	272

<b>Обед</b>	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>771</b>	<b>26,22</b>	<b>19,91</b>	<b>98,75</b>	<b>678,61</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и грибами (говядина, картофель, капуста, морковь, лук	20/200/15	4,69	6,07	11,31	118,62	197/998
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо.	95	15,03	7,96	8,56	165,99	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>771</b>	<b>26,22</b>	<b>19,91</b>	<b>98,75</b>	<b>678,61</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с мясом и рисом (мука, сахар-песок, масло сл. крупа рисовая, яйцо, говядина, лук, перец	60	7,36	6,86	22,55	181,42	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Гематоген (1 шт)	40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>373,74</b>	<b>-</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>47,79</b>	<b>42,02</b>	<b>217,57</b>	<b>1506,04</b>	<b>-</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>51,64</b>	<b>54,05</b>	<b>219,95</b>	<b>1639,27</b>	<b>-</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	160/5	5,65	4,76	37,27	199,58	623

<b>Завтрак</b>	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	90	11,18	10,34	31,8	219,96	397
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Батончик злаковый (1 шт)	30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>506</b>	<b>16,66</b>	<b>15,65</b>	<b>59,99</b>	<b>601,99</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/7	7,09	5,98	46,76	269,2	623
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	90	11,18	10,34	31,8	219,96	397
	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	-
	Батончик злаковый (1 шт)	30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>557</b>	<b>17,33</b>	<b>15,74</b>	<b>64,58</b>	<b>653,48</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и грибами (фарш говяжий, картофель, горох, лук реп., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	15/200/10	7,3	6,14	18,87	159,97	157/998
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Яблоко свежее	124	0,5	0,5	12,15	55,06	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>828</b>	<b>32,89</b>	<b>39,69</b>	<b>115,19</b>	<b>861,74</b>	

	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и гречками (фарш говяжий, картофель, горох,	15/200/10	7,3	6,14	18,87	159,97	157/998
	Плов из говядины с овощами (мясо говядина, рис, морковь,, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	250	22,81	32,33	48,32	487,73	523
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимон,кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
<b>Обед</b>	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Яблоко свежее	124	0,5	0,5	12,15	55,06	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>828</b>	<b>32,89</b>	<b>39,69</b>	<b>115,19</b>	<b>861,74</b>	
<b>Полдник</b>	Хачапури с сыром (дрожжи, мука, сахар, яйцо, масло слив.,масло раст., соль йод., сыр, молоко)	95	16,01	17,46	26,92	328,87	672
	Чай с молоком (Чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>17,37</b>	<b>18,87</b>	<b>29,06</b>	<b>355,56</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>66,92</b>	<b>74,21</b>	<b>204,24</b>	<b>1819,29</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>67,59</b>	<b>74,3</b>	<b>208,83</b>	<b>1910,78</b>	
<b>День 3</b>	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<b>Завтрак</b>	Сыр в индив. упаковке (шт)	1	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная гречневая с маслом (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	180/7	6,42	6,65	33,6	220,04	515
	Бутерброд с маслом ( масло сл., Хлеб пш.) 10/28	38	2,34	5,82	15,61	124,2	778
<b>Итого за завтрак:</b>	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	997
	Гемалоген (1 шт)	40	2,6	1,6	32,8	156	-
		<b>503</b>	<b>12,88</b>	<b>17,05</b>	<b>97,5</b>	<b>595,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

<b>Завтрак</b>	Сыр в индив. упаковке (шт)	1	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная гречневая с маслом (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	230/9	8,25	8,5	42,94	281,23	515
	Бутерброд с маслом (масло сл., хлеб пш.) 10/28	окт.26	2,22	5,52	14,76	117,66	778
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	997
Итого за завтрак:	40	2,6	1,6	32,8	156	-	
	<b>553</b>	<b>14,59</b>	<b>18,6</b>	<b>105,99</b>	<b>649,75</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и грибами (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук, раст. масло, соль, йод, специи)	5/200/10	4,45	5,55	13,92	123,43	165/998
	Котлета «Полтавская» с соусом красным (Говядина, свинина, чеснок сух., сухари панировочн. масло, подсол. соль, йод, специи)	110	15,75	20,48	7,75	278,37	214/370
	Макаронные изделия отварные (Макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Груша свежая	127	0,51	0,38	13,08	57,79	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>855</b>	<b>29,88</b>	<b>31,06</b>	<b>99,7</b>	<b>797,83</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и грибами (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук, раст. масло, подсол. соль, йод, специи)	5/200/10	4,45	5,55	13,92	123,43	165/998
	Котлета «Полтавская» с соусом красным (Говядина, свинина, чеснок сух., сухари панировочн. масло, подсол. соль, йод, специи)	110	15,75	20,48	7,75	278,37	214/370
	Макаронные изделия отварные (Макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-

	Груша свежая	127	0,51	0,38	13,08	57,79	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>855</b>	<b>29,88</b>	<b>31,06</b>	<b>99,7</b>	<b>797,83</b>	
<b>Полдник</b>	Рогалик сахарный (кожа цук.) (мука, масло сл., ядро, сахар-песок, соль, йод.)	60	4,8	15,9	26,4	215,6	385
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	180	0,23	1	16,8	77,1	904
	Мармелад желевый	40	0,04	0	31,76	127,2	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>0,27</b>	<b>1</b>	<b>48,56</b>	<b>419,9</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>43,03</b>	<b>49,11</b>	<b>245,76</b>	<b>1812,83</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>44,74</b>	<b>50,66</b>	<b>254,25</b>	<b>1867,48</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеница с маслом (крупа пшеничная, молоко, сахар-песок, соль йод, масло)	190/10	7,82	7,54	38,63	251,63	515
	Бутерброд с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.)	26/15/33	3	9,31	36,69	242,56	779
	Чай с молоком (Чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Батончик злаковый (1 шт)	30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>504</b>	<b>16,08</b>	<b>23,36</b>	<b>85,86</b>	<b>615,98</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеница с маслом (крупа пшеничная, молоко, сахар-песок, соль йод, масло)	230/10	9,38	9,04	46,36	304,35	515
	Бутерброд с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.)	30/15/38	3,36	10,44	41,15	272,06	779
	Чай с молоком (Чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Батончик злаковый (1 шт)	30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>553</b>	<b>18</b>	<b>25,99</b>	<b>98,05</b>	<b>698,2</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982

Обед	Солянка Детская с гречками (мясо говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы)	15/200/15	6,77	5,28	10,86	118,03	996	
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. мука соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	208,12	550	
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	13,3	72,9	-	
Итого за обед:	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-	
		<b>848</b>	<b>30,47</b>	<b>25,55</b>	<b>86,92</b>	<b>699,49</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982	
	Солянка Детская с гречками (мясо говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы)	15/200/15	6,77	5,28	10,86	118,03	996	
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. мука, соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	208,12	550	
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585	
	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	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-	
	Итого за обед:	<b>848</b>	<b>30,47</b>	<b>25,55</b>	<b>86,92</b>	<b>699,49</b>		
	Полдник	Пицца с ветчиной и сыром (Мука пш.в/с, дрожжи прес., кефир, сахар, ветчина, сыр, помидоры,	90	8,58	13,83	23,37	252,24	1 065
		Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Груша свежая		122	0,49	0,37	12,57	55,51	-	
Итого за полдник:	<b>412</b>	<b>9,07</b>	<b>14,2</b>	<b>45,02</b>	<b>344,07</b>			
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		<b>39,54</b>	<b>39,75</b>	<b>131,94</b>	<b>1043,56</b>			
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		<b>39,54</b>	<b>39,75</b>	<b>131,94</b>	<b>1043,56</b>			
День 5								

Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рис, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод, пшени.йод) 28/20	190/10	4,41	9,43	23,31	195,73	47		
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшени.йод) 28/20	57	6,51	4,63	21,8	154,94	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	-		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>557</b>	<b>13,34</b>	<b>15,93</b>	<b>77,33</b>	<b>506,06</b>			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776		
	Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рис, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод, пшени.йод) 18/26	200/10	4,63	9,9	24,48	205,51	47		
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшени.йод) 18/26	44	5,03	3,58	16,83	119,6	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	-			
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>594</b>	<b>16,56</b>	<b>19,95</b>	<b>73,81</b>	<b>543,34</b>			
Возрастная категория: 7-11 лет									
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук-порей, морковь, масло раст. соль йод, пшени.йод)	20/200	5,19	8,54	10,24	138,62	694/1067		
	Котлета Домашняя (говядина, свинина, батон, соль йод, сухарь панир, яйцо, масло раст.)	90	12,55	18,42	11,62	262,46	246		
	Гарнир каша гречневая вязкая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676		
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663		
Итого за обед:	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-		
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-		
	Батончик злаковый (1 шт)	30	3,9	5,1	8,4	95,1	-		
<b>Итого за обед:</b>		<b>739</b>	<b>28,49</b>	<b>36,71</b>	<b>82,26</b>	<b>773,42</b>			
Возрастная категория: 12 лет и старше									



	Сул-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/200	5,19	8,54	10,24	138,62	694/1067
	Котлета Домашняя (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	90	12,55	18,42	11,62	262,46	246
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
<b>Обед</b>	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Батончик злаковый (1 шт)	30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>739</b>	<b>28,49</b>	<b>36,71</b>	<b>82,26</b>	<b>773,42</b>	
	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоёное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	9,79	13,37	31,95	287,32	328
<b>Полдник</b>	Напиток с витаминами «Витюшка» (сухая сесь, вода)	180	0	0	17,46	69,84	1014
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	100	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>355</b>	<b>11,19</b>	<b>13,77</b>	<b>72,21</b>	<b>457,56</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>24,53</b>	<b>29,7</b>	<b>149,54</b>	<b>1737,04</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>29,72</b>	<b>38,24</b>	<b>159,78</b>	<b>1774,32</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Каша молочная гречневая (крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200/10	7,25	7,47	37,73	247,11	515
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с ветчиной (ветчина, хлеб пш.)	41/34	8,77	2,34	23,26	149,17	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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>563</b>	<b>18,44</b>	<b>11,68</b>	<b>93,21</b>	<b>551,67</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Каша молочная гречневая (крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	230/10	8,97	9,24	46,72	305,94	515		
	Бутерброд с ветчиной (ветчина, хлеб пш.)	20/35	6,63	4,71	22,19	157,66	868		
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200/20	1,82	1,67	13,22	75,19	986		
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>637</b>	<b>18,02</b>	<b>15,82</b>	<b>101,13</b>	<b>618,99</b>				
Возрастная категория: 7-11 лет									
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998		
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир., приправа)	240	14,2	14,23	9,4	222,47	1061		
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	3,71	5,36	24,12	159,59	371		
	Хлеб пшеничный йодированный	25	0,99	0,06	18,36	77,94	669а		
	Хлеб ржаной	25	2,25	0,3	15,3	72,9	-		
	Груша свежая	134	1,98	0,36	11,88	58,68	-		
<b>Итого за обед:</b>	<b>843</b>	<b>27,1</b>	<b>26,08</b>	<b>89,87</b>	<b>702,65</b>				
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998		
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир., приправа) 50/190	240	14,2	14,23	9,4	222,47	1061		
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	3,71	5,36	24,12	159,59	371		
	Хлеб пшеничный йодированный	25	0,99	0,06	18,36	77,94	669а		
	Хлеб ржаной	25	2,25	0,3	15,3	72,9	-		
Груша свежая	134	1,98	0,36	11,88	58,68	-			
<b>Итого за обед:</b>	<b>843</b>	<b>27,1</b>	<b>26,08</b>	<b>89,87</b>	<b>702,65</b>				
Пирожки печеные с мясо-картофельным фаршем (булка пш.вс, вода, яйцо, сахар-песок, дрожжи прес., масло сл., говядина, картофель, лук репч., соль йод., масло подсол.)									
	100	10,75	10,04	38,01	285,4	60			

<b>ПОЛДНИК</b>										
	Нашпток Вытошка (сухая смесь, вода)	195	0	0	18,92	75,66	10,14			
	Зефир	55	0,44	0,06	43,89	177,82				
<b>Итого за полдник:</b>		<b>350</b>	<b>11,19</b>	<b>10,1</b>	<b>100,82</b>	<b>538,88</b>				
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>56,73</b>	<b>47,86</b>	<b>283,9</b>	<b>1793,2</b>				
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>56,31</b>	<b>52</b>	<b>291,82</b>	<b>1860,52</b>				
<b>День 7</b>										
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Запеканка творожная с рисом с соусом шоколадным (творог 5%, сахар-песок, крупа	190	21,49	10,07	49,1	372,97	187/521			
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603			
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-			
	Груша	139	0,56	0,42	14,32	63,25	-			
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>554</b>	<b>25,29</b>	<b>12,15</b>	<b>78,31</b>	<b>523,66</b>				
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Запеканка творожная с рисом с соусом шоколадным (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, соус) 180/30	210	23,75	11,13	54,27	412,23	187/521			
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603			
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-			
	Груша	136	0,54	0,41	14,01	61,88	-			
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>582</b>	<b>27,53</b>	<b>13,2</b>	<b>83,17</b>	<b>561,55</b>				
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Борщ с капустой, картофелем и тренками (картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат.паста, масло,паст. соль,йод)	200/15	2,36	4,18	14,45	104,83	165			
	Биточки рубленные из индейки с соусом белым. (филе индейки, свинина, лук репч., картофель, масло слив., сухари, соль йод, масло раст., соус)	110	18,61	8,73	10,23	193,97	973			

<b>Обед</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307	
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Батончик злаковый (1 шт)	30	3,9	5,1	8,4	95,1	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>748</b>	<b>33,91</b>	<b>22,55</b>	<b>104,08</b>	<b>754,84</b>			
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Борщ с капустой, картофелем и гречками (картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, Биточки рубленые из индейки с соусом белым. (Филе индейки, свинина, лук репч., картофель, масло слив., сахар, соль йод, масло раст., соус) 80/30	200/15	2,36	4,18	14,45	104,83	165	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307	
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Батончик злаковый (1 шт)	30	3,9	5,1	8,4	95,1	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>748</b>	<b>33,91</b>	<b>22,55</b>	<b>104,08</b>	<b>754,84</b>		
	<b>Поддник</b>	Сосиска запеченная в тесте (дрожжи, яйцо, мука, сахар, масло сл, масло раст, сосиска) 50/50	100	10,16	15,13	27,64	287,37	55,04
		Чай с лимоном. (Чай, лимон, вода)	200/4	1,36	1,41	2,14	26,69	603
		Мармелад желтый	40	0,04	0	31,76	127,2	-
<b>Итого за поддник:</b>	<b>344</b>	<b>5,5</b>	<b>73,08</b>	<b>61,9</b>	<b>441,26</b>			
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>64,7</b>	<b>107,78</b>	<b>244,29</b>	<b>1719,76</b>			
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>57,46</b>	<b>95,95</b>	<b>182,3</b>	<b>1273,86</b>			
<b>День 8</b>	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

<b>Завтрак</b>	Сыр в индивидуальной упаковке	1	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная Улыбка с маслом (Крупа рис, геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	7,02	8,11	38,69	255,8	53
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Батончик злаковый	30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>501</b>	<b>15,29</b>	<b>16,57</b>	<b>81,96</b>	<b>538,1</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Сыр в индивидуальной упаковке	1	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная Улыбка с маслом (Крупа рис, геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/7	7,02	8,11	38,69	255,8	53
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Батончик злаковый	30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>15,44</b>	<b>16,59</b>	<b>82,98</b>	<b>542,96</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гречками(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конц., масло подс., соль йод.)	20/200/10	4,97	6,09	17,72	135,59	167/998
	Котлета мясная с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сахар панир., яйцо, масло раст.) 90/30	120	12,98	19,9	14,18	285,74	1055/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	193,36	632
	Кисель из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок, Хлеб пшеничный йодированный	200	2,19	1,62	20,33	102,66	906
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	129	0,52	0,52	12,64	57,28	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>869</b>	<b>29,68</b>	<b>33,31</b>	<b>120,97</b>	<b>862,35</b>	<b>-</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Рассолыжник «Пенningрадский» с фаршем и гречками(фарш говяжий, картофель, крупа	20/200/10	4,97	6,09	17,72	135,59	167/998
	Котлета мясная с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир, яйцо,	120	12,98	19,9	14,18	285,74	1055/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	193,36	632
	Кисель из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок.	200	2,19	1,62	20,33	102,66	906
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
Яблоко свежее	129	0,52	0,52	12,64	57,28	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>869</b>	<b>29,68</b>	<b>33,31</b>	<b>120,97</b>	<b>862,35</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>	Сливка с творогом (мука, сахар, яйцо, ванилин, творог)	75	9,85	13,61	21,89	249,45	9
	Сок фруктовый в потреб. упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>11,25</b>	<b>14,01</b>	<b>44,69</b>	<b>349,85</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>56,22</b>	<b>63,89</b>	<b>247,62</b>	<b>1750,3</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>56,37</b>	<b>63,91</b>	<b>248,64</b>	<b>1755,16</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная (жидкая) с маслом. (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сл.)	190/9	4,75	5,8	25,07	141,53	850
	Бутерброд с джемом и маслом (Джем, Масло сл., хлеб пш.)	35/10/33	3,16	9,82	33,68	235,67	779
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Гематоген (1 шт)	40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>517</b>	<b>12,33</b>	<b>18,89</b>	<b>104,77</b>	<b>608,39</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная (жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сл.)	250/10	6,51	5,58	31,99	241,23	850
	Бутерброд с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.)	35/10/38	3,16	9,82	33,68	245,67	779
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Гематоген (1 шт)	40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>731</b>	<b>14,09</b>	<b>18,67</b>	<b>111,69</b>	<b>718,09</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов. мясное, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	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.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>809</b>	<b>31,87</b>	<b>30,77</b>	<b>88,26</b>	<b>741,66</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фаршем и гречками (фарш гов., картофель, морковь, лук репч., соль йодир.,	5/200/10	4,81	3,88	18,12	166,6	698/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пш.)	100	11,88	13,9	4,55	190,79	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	179,79	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-

	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за обед:</b>		<b>785</b>	<b>31,87</b>	<b>30,77</b>	<b>88,26</b>	<b>702,3</b>	
<b>Полдник</b>	Хачапури «Школьник» (Сыр, мука, сахар, дрожжи, яйцо, масло раст, картофель, соль йод.)	100	11,87	8,28	37,67	272,68	68
	Напиток из облепихи, протертой с сахаром (Облепиха <small>подорожная, сахар-песок, вода</small> )	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Мармелад желевый	42	0,04	0	33,35	133,56	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>342</b>	<b>12,16</b>	<b>9,39</b>	<b>89,69</b>	<b>491,91</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>54,17</b>	<b>61,59</b>	<b>315,43</b>	<b>1962,65</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>26,25</b>	<b>28,06</b>	<b>201,38</b>	<b>1210</b>	
<b>День 10</b>							

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Сыр порциями	16	3,71	4,72	0	57,33	-
	Каша молочная пшеница с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод, масло слив.)	190/5	7,62	7,35	37,67	247,29	515
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
Батончик злаковый	30	3,9	5,1	8,4	95,1	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>513</b>	<b>24,22</b>	<b>23,22</b>	<b>75,28</b>	<b>606,97</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Сыр порциями	19	4,41	5,61	0	68,08	-
	Каша молочная пшеница с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод, масло слив.)	230/5	9,19	8,85	45,39	298,01	515
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, Хлеб пшеничный йодированный)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Батончик злаковый	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
Итого за завтрак:	30	3,9	5,1	8,4	95,1	-	
		<b>556</b>	<b>26,49</b>	<b>25,61</b>	<b>83</b>	<b>668,44</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							



<b>Обед</b>	Щи по - уральски из свежей капусты с фрикадельками и гречками (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200/15	5,69	8,6	11,61	146,6	8/1067
	Сеченики «Посолевские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 90/20	110	14,05	10	9,03	182,32	1062/370
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Банан	210	1,89	0,63	26,46	119,07	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>931</b>	<b>27,71</b>	<b>26,69</b>	<b>104,86</b>	<b>741,09</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Щи по - уральски из свежей капусты с фрикадельками и гречками (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200/15	5,69	8,6	11,61	146,6	8/1067
	Сеченики «Посолевские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 90/20	110	14,05	10	9,03	182,32	1062/370
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Банан	210	1,89	0,63	26,46	119,07	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>931</b>	<b>27,71</b>	<b>26,69</b>	<b>104,86</b>	<b>741,09</b>	<b>-</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка "Неженка"(Мука пш. в/с., яйцо, сахар-песок, дрожжи прес., вода, масло сл., соль йод., молоко сух. ваниле., сахарная пудра, масло подсол.)	100	6,83	7,44	51,19	315,01	338
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	904
	Яблоко свежее	111	0,44	0,44	10,88	49,28	-
<b>Итого за полдник:</b>	<b>411</b>	<b>12,61</b>	<b>12,68</b>	<b>75,47</b>	<b>466,45</b>	<b>-</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>12,61</b>	<b>12,61</b>	<b>75,47</b>	<b>1814,51</b>		
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>12,86</b>	<b>13,79</b>	<b>94,14</b>	<b>552,12</b>		

Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет	11,666	9,885	52,921	359,747	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет	26,949	25,671	85,907	675,251	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет	9,342	10,557	51,613	345,512	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	10,586	9,203	48,462	548,442	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	20,575	19,517	68,255	526,919	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше	7,9653	11,058	47,051	321,743	