



«02» октября 2023 г.



«Утверждаю»  
 Генеральный директор  
 Горюхиной орденовой комбинат  
 Шихова А.М.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3890-20

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры														
			Белки	Жиры	Углеводы																
<b>Пеленги 1</b>																					
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>																					
<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: 553 13,22 10,56 76,45 453,69 -</b>																					
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>																					
<b>Завтрак</b>	Каша 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: 579 17,07 22,59 78,83 586,92 -</b>																					
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Пиш из свежей капусты с картошкой с фаршем и грибами (говядина, картошка, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, травы)</th> <th>20/200/15</th> <th>4,69</th> <th>6,07</th> <th>11,31</th> <th>118,62</th> <th>197/998</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Колобки «Дринкорье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук, яйцо йод, соль, масло сл.)90/5</td> <td>95</td> <td>15,32</td> <td>13,62</td> <td>5,93</td> <td>207,6</td> <td>256</td> </tr> </tbody> </table>								Пиш из свежей капусты с картошкой с фаршем и грибами (говядина, картошка, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, травы)	20/200/15	4,69	6,07	11,31	118,62	197/998	Колобки «Дринкорье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук, яйцо йод, соль, масло сл.)90/5	95	15,32	13,62	5,93	207,6	256
Пиш из свежей капусты с картошкой с фаршем и грибами (говядина, картошка, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, травы)	20/200/15	4,69	6,07	11,31	118,62	197/998															
Колобки «Дринкорье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук, яйцо йод, соль, масло сл.)90/5	95	15,32	13,62	5,93	207,6	256															

<b>Обед</b>	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	371	
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977	
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-	
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-	
	Сок фруктовый в п/у.	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>887</b>	<b>26,22</b>	<b>19,91</b>	<b>98,75</b>	<b>703,93</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Шни из свежей капусты с картофелем с фаршем и грибами (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, грекки.)	20/200/15	4,69	6,07	11,31	118,62	197/998	
	Колдобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук, яйцо йод., соль, масло сл./90/5	95	15,32	13,62	5,93	207,6	256	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	371	
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977	
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-	
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-	
	Сок фруктовый в п/у.	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>887</b>	<b>26,22</b>	<b>19,91</b>	<b>98,75</b>	<b>703,93</b>	<b>-</b>	
	<b>Полдник</b>	Пирожки печенье с мясом и рисом (мука, сахар-песок, масло сл.клуба рисовая, яйцо, говядина, лук, капуста)	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>1531,36</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>1664,59</b>			
<b>День 2</b>	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							



<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/8	6,44	5,43	42,47	180,49	623
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	80	11,18	10,34	31,8	211,96	397
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Банан	207	1,86	0,62	26,08	117,37	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>698</b>	<b>14,77</b>	<b>11,19</b>	<b>78,69</b>	<b>602,03</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/10	6,51	5,49	42,92	247,09	623
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	90	12,58	11,63	35,78	298,08	397
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Банан	207	1,86	0,62	26,08	117,37	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>709</b>	<b>16,09</b>	<b>12,47</b>	<b>82,16</b>	<b>752,32</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми и грибами (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., грибы)	200/10	5,06	5,49	19,94	149,42	157/998
	Пудинг из говядины с соусом красным (говядина, молоко, яйцо, масло подсолнечное, соль йод., соус) 80/30	110	16,97	17,58	2,57	236,38	804
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	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	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>725</b>	<b>22,37</b>	<b>27,35</b>	<b>121,16</b>	<b>630,96</b>		

Соки фруктовые в потребит. утл. 1 шт.

<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>	<b>29,26</b>	<b>28,39</b>	<b>107,54</b>	<b>802,75</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми и гречками (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир, масло растит., гречки)	200/10	5,06	5,49	19,94	149,42	157/998
	Пудинг из говядины с соусом красным (говядина, молоко, яйцо, масло подсолнечное, соль йод., соус) 80/30	110	16,97	17,58	2,57	236,38	804
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Компот из смеси сухофруктов с виг.С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Сок фруктовый в потребит.упак. 1 шт.	125	0,88	0,25	14,25	62,77		
<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>	<b>29,26</b>	<b>28,39</b>	<b>107,54</b>	<b>802,75</b>	
<b>Подливки</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 подливки:</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>61,4</b>	<b>58,45</b>	<b>215,29</b>	<b>1760,34</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>62,72</b>	<b>59,73</b>	<b>218,76</b>	<b>1910,63</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр в индив. упаковке (шт.)1	18	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная гречневая с маслом (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	180/10	6,56	6,75	34,14	223,57	515
	Бутерброд с маслом (масло сл., хлеб пш.)	15/23	2,34	5,82	15,61	124,2	778
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	997
	Роталик Сахарный (мука, масло сливочное,	75	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>541</b>	<b>13,02</b>	<b>17,15</b>	<b>98,04</b>	<b>598,63</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

	Сыр в индия, упаковке (шт.)1	18	1,37	2,98	0,88	35,82	-
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая с маслом (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200/10	7,25	7,47	37,73	207,11	515
	Бутерброд с маслом . (масло сл., хлеб пш.)	18/42	3,7	9,19	24,65	156,1	778
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	997
	Роллинг Сахарный фонд. пшх бумаж. масло сливочное	75	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>583</b>	<b>15,07</b>	<b>21,24</b>	<b>110,67</b>	<b>614,07</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 репч., томат паста, масло раст., соль йод., гречки)	10/200/15	4,66	5,81	14,57	119,17	165/998
	Биточки мясные с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сахар панир., яйцо, чеснок сух., масло раст., соус красный) 90/30	120	8,98	11,9	10,18	190,74	1055/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	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	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
		<b>987</b>	<b>26,73</b>	<b>29,74</b>	<b>123,24</b>	<b>862,87</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 репч., Биточки мясные с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сахар панир., яйцо, чеснок сух., масло раст., соус красный) 90/30	10/200/15	4,66	5,81	14,57	119,17	165/998
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	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	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-



	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68		
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140		
<b>Итого за обед:</b>	Сочни с творогом (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, сахар, ванилин, масло подсолнечное, лимонная кислота)	<b>987</b>	<b>26,73</b>	<b>29,74</b>	<b>123,24</b>	<b>862,87</b>		
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	80	9,08	10,44	30,94	254,05		646
<b>Подник</b>	Мармелад желтый	190	0,24	1,05	17,74	81,39		904
	Итого за полдник:	45	0,04	0	31,76	127,2		-
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>315</b>	<b>0,28</b>	<b>1,05</b>	<b>49,5</b>	<b>462,64</b>		
	<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>40,03</b>	<b>47,94</b>	<b>270,78</b>	<b>1924,14</b>		
<b>День 4</b>	<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>42,08</b>	<b>52,03</b>	<b>283,41</b>	<b>1939,58</b>		
	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Каша молочная пшеница с маслом (крупа пшеничная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/10	7,43	7,16	36,7	240,94		515
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с ветчиной и маслом (ветчина, масло сл., хлеб пш.)	30/15/48	8,23	15,52	25,54	274,83		909
	Чай с молоком (Чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69		603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>583</b>	<b>17,62</b>	<b>24,29</b>	<b>83,38</b>	<b>622,66</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 слив.)	240/10	9,77	9,42	48,29	317,03		515
	Бутерброд с ветчиной и маслом (ветчина, масло сл., хлеб пш.)	32/15/48	8,41	15,86	26,09	280,74		909
	Чай с молоком (Чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69		603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>20,14</b>	<b>26,89</b>	<b>95,52</b>	<b>704,66</b>		
	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982	
	Солянка Детская с тренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль	20/200/15	6,91	5,4	11,09	140,6	996	
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль, йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	228,12	550	
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль, йодир.)	150	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	22	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>791</b>	<b>29,03</b>	<b>25,38</b>	<b>77,65</b>	<b>695,12</b>		
	<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
		Солянка Детская с тренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль	20/200/15	6,91	5,4	11,09	140,6	996
		Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль, йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	228,12	550
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль, йодир.)		150	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		22	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>791</b>	<b>29,03</b>	<b>25,38</b>	<b>77,65</b>	<b>695,12</b>		
<b>Полдник</b>		Пицца с ветчиной и сыром (Мука пш.в/с, дрожжи прес., кефир, сахар, ветчина, сыр, помидоры, сметана, томат.паста, масло	100	9,54	15,36	25,96	280,26	1 065
		Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
		Зефир	55	0,44	0,06	43,89	177,82	-
<b>Итого за полдник:</b>	<b>355</b>	<b>9,98</b>	<b>15,42</b>	<b>78,93</b>	<b>494,4</b>			
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>39,01</b>	<b>40,8</b>	<b>156,58</b>	<b>1189,52</b>			
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>9,98</b>	<b>15,42</b>	<b>78,93</b>	<b>494,4</b>			
<b>День 5</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								



<b>Завтрак</b>	Ййцо 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., масло слив.)	150/5	3,42	7,3	18,07	151,69	47
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен. йод.) 17/34	51	5,83	4,14	19,51	138,63	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	210	1,89	0,63	26,46	119,07	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>656</b>	<b>18,04</b>	<b>18,34</b>	<b>77,54</b>	<b>547,42</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Ййцо 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., масло слив.)	180/5	4,08	8,72	21,56	181,05	47
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен. йод.) 20/31	51	5,83	4,14	19,51	138,63	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	215	1,89	0,63	26,46	119,07	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>691</b>	<b>16,81</b>	<b>19,76</b>	<b>81,03</b>	<b>576,78</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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 с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сахар панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/5	95	12,59	21,14	11,69	287,38	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
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Гематоген	январь-40	2,6	1,6	32,8	156	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>756</b>	<b>27,37</b>	<b>35,95</b>	<b>107,53</b>	<b>863,16</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							



<b>Обед</b>	Суп-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 с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод, сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/5	95	12,59	21,14	11,69	287,38	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
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Гематоген	январь.40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>756</b>	<b>27,37</b>	<b>35,95</b>	<b>107,53</b>	<b>863,16</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка "Еstonkа" с сыром (тесто сладкое дрожжесное, сыр, масло слив.)	100	11,52	15,73	37,59	338,03	328
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>12,92</b>	<b>16,13</b>	<b>60,39</b>	<b>438,43</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>30,96</b>	<b>34,47</b>	<b>137,93</b>	<b>1849,01</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>36,15</b>	<b>43,01</b>	<b>148,17</b>	<b>1878,37</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая (крупа гречневая, молоко, вода сахар-песок, соль, йод)	200/10	7,25	7,47	37,73	247,11	515
	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>585</b>	<b>18,44</b>	<b>11,68</b>	<b>93,21</b>	<b>551,67</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая (крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль под.)	250/10	8,97	9,24	46,72	305,94	515
	Бутерброд с ветчиной (ветчина, хлеб пш.)	44/33	8,89	2,37	23,56	151,14	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>637</b>	<b>20,28</b>	<b>13,48</b>	<b>102,5</b>	<b>612,47</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сыр)	10/200	4,17	7,65	12,41	135,18	17
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолнечное, соль подсолнечная, соус кр.)	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло сливочное, соль подсолнечная)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Чай с мёдом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Груша свежая	152	0,61	0,46	15,66	69,16	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>893</b>	<b>24,05</b>	<b>33,21</b>	<b>98,63</b>	<b>789,56</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сыр)	10/200	4,17	7,65	12,41	135,18	17
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолнечное, соль подсолнечная, соус кр. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло сливочное, соль подсолнечная)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Чай с мёдом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша свежая	152	0,61	0,46	15,66	69,16	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>893</b>	<b>24,05</b>	<b>33,21</b>	<b>98,63</b>	<b>789,56</b>		
<b>Пирожки печеные с мясом-картофельным фаршем</b> (Мука пш. в/с, вода, яйцо, сахар-песок, дрожки прес., масло сл., говядина, картофель, лук репч., соль подсолнечная, масло подсолнечное)	100	10,75	10,04	38,01	285,4	60	



ПОЛДНИК		180	0	0	18,92	75,66	10,14
Кисель Витюшка (сухая смесь, вода)							
Зефир		55	0,44	0,06	43,89	177,82	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>355</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>53,68</b>	<b>54,99</b>	<b>292,66</b>	<b>1880,11</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>55,52</b>	<b>56,79</b>	<b>301,95</b>	<b>1940,91</b>	
<b>День 7</b>							
		Возрастная категория: 7-11 лет					
<b>Завтрак</b>		190	21,49	10,07	49,1	372,97	187,521
Запеканка творожная с рисом с соусом шоколадным (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, соус) 160/30							
Чай с молоком (чай, молоко, вода)		200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Завтрак</b>		25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб пшеничный йодированный							
Груша свежая		140	0,56	0,42	14,42	63,7	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>25,29</b>	<b>12,15</b>	<b>78,41</b>	<b>524,11</b>	
		Возрастная категория: 12 лет и старше					
<b>Завтрак</b>		210	23,75	11,13	54,27	412,23	187,521
Запеканка творожная с рисом с соусом шоколадным (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, соус) 180/30							
Чай с молоком (чай, молоко, вода)		200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Завтрак</b>		25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб пшеничный йодированный							
Груша свежая		137	0,55	0,41	14,11	62,34	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>572</b>	<b>27,54</b>	<b>13,2</b>	<b>83,27</b>	<b>562,01</b>	
		Возрастная категория: 7-11 лет					
<b>Завтрак</b>		110	4,66	5,81	14,57	129,17	165
Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гречками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., гречка)							
<b>Завтрак</b>		110	16,06	7,12	15,62	190,82	1069
Биточки из курицы с соусом красным. (филе курицы, свинина, лук репч., яйцо, батон, масло слив., сухари, соль йод., масло раст., соус красный) 90/20							

## Обед

Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, клевер, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>748</b>	<b>31,04</b>	<b>18,83</b>	<b>126,07</b>	<b>797,81</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

## Обед

Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гречками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль, йод, душица)	10/200/15	4,66	5,81	14,57	129,17	165
Биточки из курицы с соусом красным. (филе курица, сливочн. дук репч., яйцо, батон, масло слив., сухари, соль йод, масло раст., соус красный) 90/20	110	16,06	7,12	15,62	190,82	1069
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, клевер, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>748</b>	<b>31,04</b>	<b>18,83</b>	<b>126,07</b>	<b>797,81</b>	
Пицца с ветчиной и сыром (мякя, сахар-песок, кефир, масло подсол., дрожжи, соль йод., ветчина, сыр Российский, помидор, сметана,	100	9,54	15,36	35,96	280,26	1065
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Мармелад желевый	50	0,05	0	39,7	159	-
<b>Итого за полдник:</b>	<b>344</b>	<b>5,5</b>	<b>73,08</b>	<b>61,9</b>	<b>475,58</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>61,83</b>	<b>104,06</b>	<b>266,38</b>	<b>1797,5</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>57,68</b>	<b>74,68</b>	<b>220,77</b>	<b>1429,39</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

## Завтрак

Сыр в индивидуальной упаковке	январь.18	1,37	2,98	0,88	35,82	-
Каша молочная Улыбка с маслом (Крупа рис, геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.,	180/9	6,47	7,47	35,67	235,84	53
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	180/20	0,14	0	13,28	53,67	977



Банан свежий	206	1,85	0,62	25,96	116,8		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>643</b>	<b>12,08</b>	<b>11,37</b>	<b>91,09</b>	<b>515,03</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Сыр в индивидуальной упаковке	янв.18	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша Молочная Улыбка с маслом (Крупа рис, геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сл.)	200/10	7,19	8,31	36,63	262,04	53
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	180/20	0,14	0	13,28	53,67	977
	Банан свежий	221	1,99	0,66	27,85	125,31	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>679</b>	<b>12,94</b>	<b>12,25</b>	<b>93,94</b>	<b>549,74</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Рассолычник «Ленинградский» с фирменом и гречками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., отруби конс., масло подс., соль йод., гречки)	15/200/10	4,87	5,96	17,33	142,42	167/998
	Котлета мясная с соусом красным (говядина, свинина, лук, соль йод., сухарь, панир, яйцо, масло раст., соус красный) 90/30	120	12,98	19,9	14,18	245,74	1055/370
	Парнир «Забавя» (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	193,36	310
	Кисель из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протерта с сахаром, сахар-песок, крахмал)	200	2,19	1,62	20,33	102,66	906
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Сок в потребительской упаковке I шт	125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>872</b>	<b>29,22</b>	<b>32,52</b>	<b>125,21</b>	<b>860,99</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Рассолычник «Ленинградский» с фаршем и гречками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., отруби конс., масло подс., соль йод., гречки)	15/200/10	4,87	5,96	17,33	142,42	167/998
Котлета мясная с соусом красным (говядина, свинина, батон, соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст., соус красный) 90/30	120	12,98	19,9	14,18	245,74	1055/370

<b>Обед</b>	Гарнир «Зававад» (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	193,36	310
	Кисель из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок, крахмал)	200	2,19	1,62	20,33	102,66	906
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Сок в потребительской упаковке 1 шт	125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>872</b>	<b>29,22</b>	<b>32,52</b>	<b>125,21</b>	<b>860,99</b>	-
<b>Полдник</b>	Слойка с творогом (куки, сахар, яйцо, ванилин, творог)	85	11,16	15,42	24,81	282,71	9
	Молоко питьевое	1/200	5,34	4,8	9,4	102,16	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>285</b>	<b>16,5</b>	<b>20,22</b>	<b>34,21</b>	<b>384,87</b>	-
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>57,8</b>	<b>64,11</b>	<b>250,51</b>	<b>1760,89</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>58,66</b>	<b>64,99</b>	<b>253,36</b>	<b>1795,6</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.)	190/10	5,78	5,83	29,22	192,49	850
	Бутерброд с джемом и маслом (джем, масло сл., хлеб пш.)	30.10.1934	3	9,31	36,69	242,56	779
	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>574</b>	<b>11,2</b>	<b>17,01</b>	<b>98,13</b>	<b>590,44</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	7,51	7,58	37,99	250,23	850
	Бутерброд с джемом и маслом (джем, масло сл., хлеб пш.)	30.10.1948	3	9,31	36,69	242,56	779
	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>648</b>	<b>12,93</b>	<b>18,76</b>	<b>106,9</b>	<b>648,18</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с фаршем и грибами (фарш гов., картофель, морковь, лук репч, соль йодир, масло растит., гречки)	15/200/10	5,03	4,06	18,96	132,49	698/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшеч., соль йодир.) 50/60	110	13,07	15,29	5,01	209,87	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	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	-
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
		<b>797</b>	<b>31,87</b>	<b>30,77</b>	<b>88,26</b>	<b>671,44</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с фаршем и грибами (фарш гов., картофель, морковь, лук репч, соль йодир., гречки)	15/200/10	5,03	4,06	18,96	132,49	698/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшеч., соль йодир.) 50/60	110	13,07	15,29	5,01	209,87	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	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	-
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
		<b>797</b>	<b>31,87</b>	<b>30,77</b>	<b>88,26</b>	<b>671,44</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 плодовая, сахар-песок, вода)	180	0,23	1	16,8	77,1	904
	Сок фруктовый в пу	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-

<b>Итого за полдник:</b>		405	12,98	9,53	68,72	412,55	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			53,4	59,06	292,06	1863,98	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			25,91	28,29	175,62	1109,63	
<b>День 10</b>							
		<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>					
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное   шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшеница с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль, йод, масло слив.)	170/5	6,84	6,59	33,8	201,92	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшенич.)	23/29	5,94	4,23	19,89	128,35	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Гематоген   шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>507</b>	<b>21,97</b>	<b>18,15</b>	<b>99,38</b>	<b>615,76</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное   шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшеница с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль, йод, масло слив.)	220/7	8,87	8,55	43,85	277,87	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшенич.)	23/31	6,17	4,39	20,66	146,79	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Гематоген   шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>556</b>	<b>24,23</b>	<b>20,27</b>	<b>110,2</b>	<b>710,15</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Щи по - уральски с фрикадельками и грибами (фрикадельки мясные, 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 «Посоляские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, сахар панировочный, молоко, яйцо, масло слив, соль, 00/20)	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	216	1,94	0,65	27,22	122,47	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>937</b>	<b>27,71</b>	<b>26,69</b>	<b>104,86</b>	<b>744,49</b>	-	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Щи по - уральски с фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, 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 «Посольские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, суфари панциропояное, молоко, яйцо, масло слив. соль под., соус красный ) 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	216	1,94	0,65	27,22	122,47	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>937</b>	<b>27,71</b>	<b>26,69</b>	<b>104,86</b>	<b>744,49</b>	-	
	<b>Полдник</b>	Сосиска запеченная в тесте (маука, яйцо, саха, соль йодир., дрожжи, масло сливочное, сосиски)	50/50	10,16	15,13	27,64	287,37	55
		Чай с лимоном (чай, лимон, сахар)	200/7	0,04	0	9,33	37,46	431
		Мармелад желейный	40	0,01	0	31,76	127,2	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>347</b>	<b>10,24</b>	<b>15,13</b>	<b>68,73</b>	<b>452,03</b>		
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>10,24</b>	<b>10,24</b>	<b>68,73</b>	<b>1812,28</b>		
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
			10,47	16,13	85,53	529,13		
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>								
		10,934	8,296	58,303	361,05			
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>								
		25,74	25,708	93,36	691,632			
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>								
		9,977	11,8	50,097	353,185			
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>								
		10,934	8,536	52,019	557,693			
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>								
		13,359	15,133	55,336	408,051			
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b>								
		7,9653	11,058	47,051	321,743			