



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		
День 1							
Неделя 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	6,9	7,11	35,94	235,34	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пш.)	23/37	6,86	4,88	22,95	163,1	868
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак:		520	16,51	13,59	106,3	613,48	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	230/10	8,28	8,53	43,12	282,41	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пш.)	26/34	6,86	4,88	22,95	163,1	868
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак:		560	17,89	15,01	113,48	660,55	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Закуска порционная (огурцы свежие)		70	0,56	0,07	1,75	9,87	982

Обед	Суп из овощей с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, капуста, лук репч., морковь, горошек зеленый консерв., сметана, масло сливочн., соль йод.)	30/200	4,98	8,05	9,04	128,54	127
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (Горбуша, хлеб пш., вода, лук репчатый, яйцо, соль йодир., соус белый основной)	70/30	10,5	4,78	6,48	155,91	651
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая, сахар-песок, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Итого за обед:	854	22,5	18,96	76,2	610,42	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (отруцы свежие)	100	0,56	0,07	1,75	9,87	982	
	Суп из овощей с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, капуста, лук репч., морковь, горошек зеленый консерв., сметана, масло сливочн., соль йод.)	30/200	4,98	8,05	9,04	128,54	127	
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (Горбуша, хлеб пш., вода, лук репчатый, яйцо, соль йодир., соус белый основной)	70/30	10,5	4,78	6,48	155,91	651,03	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371	
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая, сахар-песок, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904	
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Итого за обед:	854	22,5	18,96	76,2	610,42	-	
	Подник	Пирожки печеные с мясом и луком (мука пш.в/с, вода, яйцо, сахар-песок, дрожжи прес., масло сл., говядина)	80	11,04	9,73	29,51	249,77	60
		Чай с лимоном	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Мармелад в индивидуальной упаковке		30	0,04	0	31,76	127,2		
Итого за подник:	314	11,12	9,73	70,46	413,89			
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		50,13	42,28	252,96	1637,79			
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		51,51	43,7	260,14	1684,86			
День 2								

Возрастная категория: 7-11 лет									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Пудинг из творога с соусом шоколадным на молоке (творог, сметана, сахар-песок, ванилин, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, соус шоколадный на молоке)	155/25	23,12	16,19	40,69	400,95	183		
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603		
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-		
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77			
Итого за завтрак:		537	27,76	18,17	73,4	568,17			
Завтрак	Пудинг из творога с соусом шоколадным на молоке (творог, сметана, сахар-песок, ванилин, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, соус шоколадный на молоке)	165/35	25,69	17,99	45,21	445,5	183		
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603		
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-		
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77			
	Итого за завтрак		550	29,81	19,9	74,35	595,71		
Возрастная категория: 7-11 лет									
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль йодир.)	10/180	6,39	7,52	2,85	144,6	157		
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат паста., соль йод.)	50/140	17,34	26,09	37,53	454,27	523		
	Напиток из шиповника (шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667		
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-		
Обед	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-		
	Пиоре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55			
	Итого за обед:		836	26,91	34,14	86,4	800,44		

	Супл картофельный с бобовыми, с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль йодир.)	10/180	6,39	7,52	2,85	144,6	157
Обед	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат паста., соль йод.)	50/140	17,34	26,09	37,53	454,27	523
	Напиток из лимонника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Пиоре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	-
Итого за обед:		836	26,91	34,14	86,4	800,44	18
Полдник	Самса «Детская» (гесто слоеное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль йод.)	95	12,55	23,24	22,88	350,9	
	Чай с сахаром. (Чай, сахар, вода)	200	-	-	9,08	36,32	
Итого за полдник:		295	12,55	23,24	31,96	387,22	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			67,22	75,55	191,76	1755,83	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			69,27	77,28	192,71	1783,37	
День 3							
	Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Каша молочная манная (жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/10	5,49	5,54	27,76	182,86	850
	Бутерброд ветчины и маслом (хлеб пшеничный, ветчина, масло сливочное)	25/15/33	6,46	12,19	20,05	215,73	909
	Какао-напиток (какао, молоко, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	100	0,6	0,2	19	80,2	
	Итого за завтрак:		563	14,37	19,6	80,03	553,98
	Возрастная категория: 12 лет и старше						
	Каша молочная манная (жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	7,22	7,29	36,52	240,61	850

Завтрак		25/15/46	7,61	14,36	23,62	254,15	909,01
Бутерброд ветчинной и маслом (хлеб пшеничный, ветчина, масло сливочное)							
Какао-напиток (какао-порошок, молоко, вода, сахар)		200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Десерт фруктовый		100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		636	17,25	23,52	92,36	650,15	
		Возрастная категория: 7-11 лет					
		25	0,2	0,03	0,63	3,53	982
Закуска порционная (огурцы свежие)							
Борщ Сибирский с фрикадельками и сметаной (Фрикадельки мясные, свекла, капуста, картофель, фасоль к/в, морковь, лук репч., томат.паста, Масло подсол., Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, соль йод., сахар, панир, масло подсол., соус красный основной)		70/30	10,67	16,29	11,17	213,96	246
Обед		100	4,13	3,16	25,32	146,24	632
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, вода, соль йодиров., масло сл.)							
Компот из кураги с вит С (курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)		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	-
Гематоген		1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		774	24,55	26,66	114,02	794,24	
		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Закуска порционная (огурцы свежие)		25	0,2	0,03	0,63	3,53	982
Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота., соль йод.)		20/150/10	4,06	6,69	7,73	107,39	144
Обед		70/30	10,67	16,29	11,17	213,96	246
Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, соль йод., сахар, панир, масло подсол., соус красный основной)							

	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, вода, соль йодиров., масло сл.)	100	4,13	3,16	25,32	146,24	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	21,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		774	24,55	26,66	114,02	794,24	322
	Ватрушка с творогом (творог, мука, сахар-песок, соль йодир., дрожжи, ванилин, яйцо)	80	11,11	5,48	32,21	222,6	322
	Молоко питьевое	195	5,21	4,68	9,17	99,61	997
	Мармелад желейный	40	0,04	0	31,76	127,2	
Итого за полдник:		315	16,36	10,16	73,14	449,46	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			55,28	56,42	267,19	1797,68	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,16	60,34	279,52	1893,85	
День 4							
	Возрастная категория: 7-11 лет						
	Возрастная категория: 12 лет и старше						
	Сыр порциами (сыр Российский)	25	5,8	7,38	0	89,58	
	Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа пшено, крупа рисовая, молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йодир.)	170/10	3,97	8,48	20,98	176,15	47
Завтрак	Солев йодир.) Кофейный напиток знаковый (кофейный напиток, сахар-песок, молоко, вода)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Мандарины	130	1,04	0,26	9,75	45,5	-
Итого за завтрак:		563	14,42	17,53	57,62	445,92	
	Возрастная категория: 12 лет и старше						
	Сыр порциами (сыр Российский)	25	5,8	7,38	0	89,58	
	Каша молочная «Дружба» с маслом 200/10 (крупа пшено, крупа рисовая, молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йодир.)	210	4,63	9,9	24,48	205,51	47
Завтрак	Кофейный напиток знаковый (кофейный напиток, сахар-песок, вода)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Мандарины	139	1,11	0,28	10,43	48,65	-
Итого за завтрак:		605	15,38	18,99	63,32	485,72	

Возрастная категория: 7-11 лет									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	45	0,5	0,09	1,71	9,63	982		
	Солянка Детская со сметаной (говядина, ветчина, картофель, лук репч., огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир, томат. паста, сметана)	20/180/10	3,02	6,03	5,95	90,12	996,01		
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло подсол., соль йод.)	50/50	14,09	14,04	1,3	187,92	1036		
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., вода, соль йодир)	120	4,33	3,25	25,44	148,36	307		
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (смесь из сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611		
Итого за обед:	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-		
	Итого за обед:	842	26,82	24,08	81,64	650,51			
	Закуска порционная (помидоры свежие)	45	0,5	0,09	1,71	9,63	982		
	Солянка Детская со сметаной (говядина, ветчина, картофель, лук репч., огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир, томат. паста, сметана)	20/180/10	3,02	6,03	5,95	90,12	996,01		
Обед	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло подсол., соль йод.)	50/50	14,09	14,04	1,3	187,92	1036		
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., вода, соль йодир)	120	4,33	3,25	25,44	148,36	307		
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (смесь из сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611		
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-		
Итого за обед:	Итого за обед:	842	26,82	24,08	81,64	650,51			
	Пшеница «Колыбоне» с огурцом (кефир, мука, дрожжи, сахар-песок, соль йодир, яйцо, сметана, томат. Паста, сыр Российский, помидор, ветчина, огурец соленый)	120	12,92	9,7	34	274,99	1082		
Полдник	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904		
	Итого за полдник:	320	13,17	10,81	52,67	360,66			
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет									
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше									
			39,99	34,89	134,31	1011,17			
			39,99	34,89	134,31	1011,17			

День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	1/18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 170/10	180	6,16	5,2	40,66	234,09	623
	Бутерброд с маслом (хлеб пшени., йодиров., масло сливочное) 10/32	42	2,59	6,43	17,25	137,27	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		540	12,54	16,48	91,02	562,57	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	1/18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/10	200	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с маслом (хлеб пшени., йодиров., масло сливочное) 15/32	47	2,9	7,2	19,31	153,61	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		565	13,53	17,83	97,59	604,92	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло подсол., соль йодир.)	20/180	4,72	7,77	9,31	126,02	694
	Биточки рубленые из курицы с соусом красным (Филе куриное, свинина, картофель., вода, соль йод., сахар панир., яйцо, масло сл., соус красный основной)	70/20	13,91	8,96	8,1	168,67	973
	Рис отварной (крупа рисовая, вода, масло сливочное, соль йод.)	100	2,4	3,19	24,3	135,49	552
	Чай с медом (чай, мед, вода)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		825	25	20,63	88,13	638,19	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло подсолн., соль йодир.)	20/180	4,72	7,77	9,31	126,02	694
	Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель, вода, соль йод., сахар панир., яйцо, масло сл., соус красный основной)	70/20	13,91	8,96	8,1	168,67	973
	Рис отварной (крупа рисовая, вода, масло сливочное, соль йод.)	100	2,4	3,19	24,3	135,49	552
	Чай с медом (чай, мед, вода)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		825	25	20,63	88,13	638,2	
Полдник	Хачапури Школьный (мука, яйцо, сахар-песок, дрожжи, соль йодир., картофель, масло подсолнечное)	85	10,09	7,04	32,02	231,78	68
	Кисель детский «Витюшка» (сухая смесь кисель детский)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Десерт (вода)		0,44	0,06	43,89	177,82	
	Зефир	55					
Итого за полдник:		345	10,53	7,1	97,3	495,16	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			23,07	23,58	188,32	1695,92	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			27,79	31,35	197,63	1738,28	
Неделя 2							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша Молочная овсяная «Гржулес» с маслом (хлопья «Гржулес», молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йодиров.)	180/5	6,02	7,85	30,05	208,97	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб пш.)	20/13/28	7,86	13,38	14,62	190,37	893
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	

Итого за завтрак:		506	16,63	22,83	92,08	614,38	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья «Геркулес», молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йодиров.)	230/10	9,1	10,19	38,99	282,07	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб пш.)	15/15/36	8,51	14,48	15,82	216,61	893
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
	Итого за завтрак:	566	20,36	26,26	102,22	713,72	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	30	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Булочка с маком, фарш, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., майонез, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., соус сметанный)	210	5,21	7,53	10,56	130,82	165
	Печень по-строгановски (Печень говяжья, соус сметанный)	90	6,68	9,36	8,57	145,22	18
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Сок фруктовый в плу	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:	738	22,42	22,7	103,59	708,3	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	30	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Булочка с мясными фрикадельками и тренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., тренки)	210	5,21	7,53	10,56	130,82	165
	Печень по-строгановски (Печень говяжья, соус сметанный)	90	6,68	9,36	8,57	145,22	18
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Сок фруктовый в плу	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Хлеб ржаной	28	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
Итого за обед:	738	22,42	22,7	103,59	708,3	-	

Поддник	Кокорек "Малыш" (Мука пш.в/с, яйцо, молоко, сахар-песок, масло сл., молоко, сода, соль йод, стуч.вар., масло подсол.)	100	9,64	13,9	55,34	385,02	696	
	Молоко питьевое	190	5,07	4,56	8,93	97,05	997	
Итого за поддник:		290	14,71	18,46	64,27	482,07		
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			53,76	63,99	259,94	1804,75		
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,49	67,42	270,08	1904,09		
День 7								
			Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	Сыр порциями	31	7,19	9,15	0	111,07	-	
	Каша молочная пшеница с маслом (Круша пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод, масло сл.) 190/10	200	7,82	7,54	38,63	158,63	515	
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066	
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 60 гр., (конд.цех)	60	3,56	13,31	27,34	193,39	-	
	Итого за завтрак:	526	22,71	31,48	96,43	614,79		
			Возрастная категория: 12 лет и старше					
Завтрак	Сыр порциями	34	7,89	10,03	0	121,82	-	
	Каша молочная пшеница с маслом (Круша пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод, масло сл.) 190/10	240	8,99	8,67	44,43	291,67	515	
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066	
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,25	0,35	15,3	72,9	-	
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 60 гр., (конд.цех)	60	3,56	13,31	27,34	193,39	-	
	Итого за завтрак	569	31,09	14,9	107,82	689,69		
			Возрастная категория: 7-11 лет					
Закуска порционированная (отруды свежие)	80	0,64	0,08	2	11,28	982		
Борщ с капустой, картошкой, фрикадельками и сметаной (Товарища, свежая, картошка, капуста, морковь, лук репч.)	220	5,21	7,53	10,56	130,82	165		

Обед	Тертленг 2й вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подсол., соль йод., соус красный основной) 70/30	100	6,68	9,36	8,57	145,22	18	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	100	6,2	4,74	37,98	219,36	632	
	Компот из яблока с вит С (яблоком, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,03	0,27	13,77	65,61	-	
	Хлеб ржаной	23	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
Итого за обед:	753	20,53	21,13	91,91	639,96			
Обед	Закуска порционированная (отруды свежие)	80	0,64	0,08	2	11,28	982	
	Порridge капуста, картофель, приправленные сметаной (Говядина, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., соль йод.)	220	5,21	7,53	10,56	130,82	165	
	Тертленг 2й вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подсол., соль йод., соус красный основной) 70/30	100	6,68	9,36	8,57	145,22	18	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	100	6,2	4,74	37,98	219,36	632	
	Компот из яблока с вит С (яблоком, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,03	0,27	13,77	65,61	-	
	Хлеб ржаной	23	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
	Итого за обед:	753	20,53	21,13	91,91	639,96		
	Полдник	Хот дог закрытый (мука, яйцо, дрожжи, масло растительное, масло сливочное, соль йод., сахар, томатная паста, огурец соевый сыр Российский сыровяленый)	100	10,74	15,39	30,83	304,79	589
		Чай с лимоном (чай, сахар, лимон, вода)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Мармелад желтый в инд./уп.		43	0,04	0	34,14	136,74	-	
Итого за полдник:		347	10,82	15,39	74,16	478,45		
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		11,46	15,47	76,16	489,73			
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		3,28	42,92	95,16	629,73			
День 8	Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.) 170/10	180	6,16	5,2	40,66	234,09	623
	Бутерброд с ветчиной и сыром (ветчина, сыр, хлеб пш.)	20/16/33	9,2	5,58	18,77	162,13	909
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, вода, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:	549	17,78	12,65	91,65	551,61		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.) 170/10	200/10	7,19	6,06	47,44	273,1	623
	Бутерброд с ветчиной и сыром (ветчина, сыр, хлеб пш.)	27/15/34	10,13	6,15	20,67	178,58	909
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, вода, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:	586	19,74	14,08	100,33	607,07		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсолнечное, капуста "Мечта" (со свиной) из минтая с соусом белым (Минтай, свинина, крупа манная, вода, морковь, лук репч., яйцо-сухарь)	210	4,78	8,13	12,76	143,34	167
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	100	2,4	3,19	24,3	135,49	552
	Компот из смеси сухофруктов с вишней (Смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Мандарин	111	0,89	0,22	8,33	38,85	-
Итого за обед:	765	24,15	22,16	97,93	687,74	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсолнечное, капуста "Мечта" (со свиной) из минтая с соусом белым (Минтай, свинина, крупа манная, вода, морковь, лук репч., яйцо-сухарь)	210	4,78	8,13	12,76	143,34	167
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	100	2,4	3,19	24,3	135,49	552
	Компот из смеси сухофруктов с вишней (Смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
Итого за обед:	510	7,75	11,32	56,61	359,31	1329	

Обед	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	100	2,4	3,19	24,3	135,49	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Мандарин	111	0,89	0,22	8,33	38,85	-
Итого за обед:	765	24,15	22,16	97,93	687,74	60	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и луком (Мука пш.в/с, вода, яйцо, сахар-песок, дрожжи прес., масло сл., говядина, лук репч., соль)	90	12,42	10,94	33,2	180,99	60
	Сок фруктовый в потребительской упаковке 1 шт.	200	1,4	0,4	22,8	100,4	997
	Итого за полдник:	290	13,82	11,34	56	281,39	-
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		55,75	46,15	245,58	1520,74		
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		57,71	47,58	254,26	1576,2		
День 9	Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступченкым молоком (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подсолн., сметана, ванилин, сухарь панир, ступч.молоко) 150/30	180	20,9	10,05	50,49	375,99	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток злаковый, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб пшеничный йодированный	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке 1 шт.	605	25,69	11,83	98,65	603,79	-
Итого за завтрак:							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступченкым молоком (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подсолн., сметана, ванилин, сухарь панир, ступч.молоко) 150/30	200	23,22	11,17	56,1	417,77	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток злаковый, молоко, сахар)	180	1,36	1,02	11,35	59,99	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб пшеничный йодированный	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке 1 шт.	609	28,15	12,87	105,04	648,62	-
Итого за завтрак:							

Возрастная категория: 7-11 лет									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Обед	Уха "Рыбачка" с сайрой (Сайра,картофель, морковь, лук репч., масло подсол., соль йод., масло сл.) 15/170	185	3,67	6,74	10,93	119,09	17		
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подсол., мука, томат.паста, соль йод.) 50/50	100	11,88	13,9	4,55	190,79	675		
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	100	2,85	2,55	19,71	113,19	585		
	Чай с сахаром (чай, сахар, вода)	200	0	0	9,08	36,32	663		
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-		
Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55				
Итого за обед:		734	20,2	23,43	70,26	572,71			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Обед	Уха "Рыбачка" с сайрой (Сайра,картофель, морковь, лук репч., масло подсол., соль йод., масло сл.) 15/170	15/170	3,67	6,74	10,93	119,09	17		
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подсол., мука, томат.паста, соль йод.) 50/50	50/50	11,88	13,9	4,55	190,79	675		
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	100	2,85	2,55	19,71	113,19	585		
	Чай с сахаром (чай, сахар, вода)	200	0	0	9,08	36,32	663		
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-		
Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55				
Итого за обед:		734	20,2	23,43	70,26	572,71			
Полдник	Расстеган с рыбным фаршем с луком (горбуша) (Мука пш. в/с, яйцо, дрожжи, сахар-песок, масло сл., горбуша, лук репч., соль йод., масло подсол.)	90	12,76	7,28	34,93	256,81	653		
	Кисель детский "Витюшка" (Кисель "Витюшка", вода)	190	0	0	20,32	81,28	902		
	Зефир	55	0,44	0,06	43,89	177,82	-		
Итого за полдник:		335	13,2	7,34	99,14	515,91			
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			63,04	41,33	295,72	1807,44			
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			41,35	20,21	204,18	#СЫЛКА!			
День 10	Возрастная категория: 7-11 лет								

Завтрак	Ййцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776,01
	Каша молочная Ульбэка с маслом (Холоны Гергулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 150/9	159	5,45	6,29	30	198,4	53
	Бутерброд с сыром (Сыр, хлеб пш.)	20/35	6,28	4,47	21,04	149,5	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, вода, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Напиток овсяный в пу 1 шт	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:	629	17,19	20,3	83,35	583,24	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Ййцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776,01
	Каша молочная Ульбэка с маслом (Холоны Гергулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 150/9	200/10	7,19	8,31	39,63	262,04	53
	Бутерброд с сыром (Сыр, хлеб пш.)	20/33	6,06	4,31	20,27	144,07	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, вода, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Напиток овсяный в пу 1 шт	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:	678	18,71	22,15	92,21	641,45	-	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	80	0,88	0,16	3,04	17,12	982
	Щи по - уральски (пшено) с фрикадельками (Фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 30/200	230	4,81	8,77	5,97	122/1	8
	Биточки мясные с соусом красным (Товядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной) 70/30	100	10,82	18,25	11,82	254,78	1055
	Макаронные изделия отварные (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	120	4,33	3,25	25,44	148,36	307
	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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:	801	24,59	31	84,04	713,48	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше								
	Закуска порционная (помидоры свежие)	80	0,88	0,16	3,04	17,12	982	
	Шти по - уральски (пшено) с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 30/200	230	4,81	8,77	5,97	122/1	8	
	Биточки мясные с соусом красным (говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сахар панир., масло подс., соль йод., соус красный основной) 70/30	100	10,82	18,25	11,82	254,78	1055	
Обед	Макаронные изделия отварные (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	120	4,33	3,25	25,44	148,36	307	
	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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
	Итого за обед:	801	24,59	31	84,04	713,48	-	904
Полдник	Гамбургер ("Мука пш. в/с., яйцо, сахар-песок, дрожжи прес., вода, масло сл., соль йод., говядина, сыр, помидор св., масло подс., томат.паста, кунжут)	90	12,6	12,78	28,79	280,58	596	
	Напиток из облепихи, протертой с сахаром (Облепиха протертая, сахар-песок, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904	
Итого за полдник:	290	12,85	13,89	47,46	366,25	-	904	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			12,85	12,85	47,46	1662,97		
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			12,85	13,89	67,78	447,53		
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			12,9725	10,84	56,7225	372,8825		
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			20,72	20,23666667	78,22555556	582,9		
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			10,199	10,191	55,102	342,975		
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			9,698	10,208	46,058	519,857		
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			16,762	15,662	66,332	477,827		
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743		