



«Согласовано»
 Директор

"07" ноября 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Михова А.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (суппа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль по д.м.д.з.с.п.) 180/10	190	6,51	5,49	42,92	207,09	623
	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб, сыр, масло) 25/10/26	61	7,86	13,38	14,6	160,37	893
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Пюре фруктовое	1/125	3	1	42	139	
Итого за завтрак:		596	17,52	19,87	114,13	615,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (суппа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль по д.м.д.з.с.п.) 200/10	210	7,19	6,06	47,44	223,1	623
	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб, сыр, масло) 29/10/13	72	9,28	15,79	17,26	240,3	893
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Пюре фруктовое	1/125	3	1	42	139	
Итого за завтрак:		627	19,62	22,85	121,31	711,44	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя разд.тр., лук репчат., морковь, чеснок, раст. соль, вода)		20/200	5,19	8,34	10,24	138,62	694/1067
Колбаса Домашняя с маслом (говяжья, свиная, бекона, соль, под., специи, паприк., яйцо, масло раст., лук репчат.) 90/5		95	12,59	21,14	11,69	287,38	246

Обед	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676	
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,93	24,02	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Гематоген	январь 40	2,6	1,6	32,8	156	-	
	Итого за обед:	710	26,22	19,91	98,75	800	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	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.)	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 молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,93	24,02	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Гематоген	январь 40	2,6	1,6	32,8	156	-	
	Итого за обед:	710	26,22	19,91	98,75	800	-	
	Полдник	Пирожки печенье с мясом и луком (мука, сахар-песок, масло сл.крупа рисовая, яйцо, говядина, лук репчат., чай с сахаром (чай, сахар)	85	11,73	10,34	31,36	265,38	60
		Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
		Мармелад желейный в и./ упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
Итого за полдник:	315	8,35	11,55	42,37	428,9	-		
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше								
День 2			54,19	54,31	262,43	1940,34		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (Крупа геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	190/10	5,65	4,76	37,27	199,58	623	
	Бутерброд с ветчиной и сыром (ветчина, сыр, хлеб пш.)	30/26/4/2	11,18	10,34	31,8	219,96	397	
	Кофейный напиток знаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663	
	Роталик сахарный (конд.сах) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	1,58	0,21	10,71	51,03	-	
	Итого за завтрак:							

Итого за завтрак:		506	12,76	10,55	51,59	506,89		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (Крупа геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	210/10	7,09	5,98	46,76	269,2	623	
	Бутерброд с ветчиной и сыром (ветчина, сыр, хлеб пш.)	35/27/49	11,18	10,34	31,8	219,96	397	
	Кофейный напиток эспрессо (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663	
	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Итого за завтрак	591	13,43	10,64	56,18	598,38		
	Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, фаршем и тренками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., тренки)	10/200/15	4,66	5,81	14,57	129,17	165/998	
	Стрипы из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, сухари паниров., лук репчатый, соль йод., соус красный основной) 90/30	120	17,12	14,28	12,16	245,64	1073	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йодир)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552	
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9		
	Яблоко свежее	149	0,6	0,6	14,6	66,16		
	Итого за обед:	904	29,96	26,41	115,98	821,39		
	Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, фаршем и тренками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., тренки)	10/200/15	4,66	5,81	14,57	129,17	165/998
		Стрипы из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, сухари паниров., лук репчатый, соль йод., соус красный основной) 90/30	120	17,12	14,28	12,16	245,64	1073
Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йодир)		160	3,84	5,1	38,87	216,78	552	

Итого за обед:	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	149	0,6	0,6	14,6	66,16	-
Итого за обед:	904	29,96	26,41	115,98	821,39		
Полдник	Слойка с сыром и ветчиной (сыр, яйцо, мука, масло раст., тесто слойк., ветчина)	70	8,5	15,95	17,04	245,74	-
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	180/3	0,04	0	8,24	33,12	431
	Зефир	55	0,44	0,06	43,89	177,82	-
	Итого за полдник:	308	8,98	16,01	69,17	456,68	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			51,7	52,97	236,74	1784,96	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,37	53,06	241,33	1876,45	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеница Борская с изюмом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив)	180	7,26	16,05	38,38	316,98	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод)	61	6,51	4,63	21,8	144,94	888
	28/33	190	1,73	1,59	12,56	71,43	986
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	1/125	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:	556	16,1	22,47	91,74	613,55		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеница Борская с изюмом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив)	210	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод)	61	8,25	8,5	42,94	281,23	515
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	190	2,22	5,52	14,76	117,66	778
	Пюре фруктовое	1/125	0,15	0	14,61	59,04	997
Итого за завтрак:	586	11,99	17	73,19	493,75		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Закуска порционная (помидоры свежие)	65	0,72	0,13	2,47	13,91	982	

Обед	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/180	200	5,49	4,66	6,72	155,84	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	160	4,56	4,08	31,54	181,1	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	23	1,52	0,28	9,11	44,99	
	Итого за обед:	782	26,28	21,92	77,92	679,09	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	65	0,72	0,13	2,47	13,91	982
	Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/180	200	5,49	4,66	6,72	155,84	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, Масло раст., мука, соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	160	4,56	4,08	31,54	181,1	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	23	1,52	0,28	9,11	44,99	
Итого за обед:	782	26,28	21,92	77,92	679,09		
Подник	Сочни с творогом (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, сахар, ванилин, масло подсолнечное, лимонная кислота)	100	11,35	13,05	38,67	317,56	646
	Молоко питьевое	195	5,21	4,68	9,17	99,61	904
Итого за подник:	295	5,21	4,68	9,17	417,17		
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		47,59	49,07	178,83	1709,81		
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		43,48	43,6	160,28	1590,01		
День 4	Возрастная категория: 7-11 лет						

Завтрак	Пудинг из творога с соусом шоколадным (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, какао порошок, ванилин, масло подсолнечное, крупа манная, молоко ступл., сухари паниров., изюм, вода) 160/30	190	24,27	17,06	46,96	438,44	183	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	12,25	55,5	-	
	Итого за завтрак:	524	26,69	17,81	81,15	591,61		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Пудинг из творога с соусом шоколадным (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, какао порошок, ванилин, масло подсолнечное, крупа манная, молоко ступл., сухари паниров., изюм, вода) 170/30	200	25,54	17,96	49,43	461,51	183	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Яблоко свежее	143	0,57	0,57	14,01	63,49	-	
	Итого за завтрак:	572	28,03	18,78	85,38	622,67		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982	
	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., Запеканка из печени с рисом и маслом (печень говяжья, свинина, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, макароны из твердых сортов пшеницы, вода, масло сл., соль йодир.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., вода, масло сл., соль йодир.)	105	13,53	21,45	12,87	290,61	983	
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307	
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669	
	Хлеб ржаной	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Итого за обед:	809	33,26	34,38	105,68	857,06		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Закуска порционированная (отуры свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157
	Запеканка из печени с рисом и маслом (печень говяжья, свинина, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо, масло подг., соль йод. масло сл.) 100/5	105	13,53	21,45	12,87	290,61	983
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., вода, масло сл., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	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:	809	33,26	34,38	105,68	857,06	
	Плошка "Эстонская" с сыром (тесто слоёное дрожжевое, сыр, масло слив.)	100	11,52	15,73	37,59	338,03	328
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Мармелад желейный	60	0,06	0	47,64	190,8	-	
Итого за полдник:	360	11,58	15,73	94,31	565,15		
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		44,84	50,11	199,99	1422,21		
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		44,84	50,11	199,99	1422,21		
День 5							
Неделя 2							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ййцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/6	7,27	7,01	35,93	235,87	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничн.)	25/31	6,4	4,55	21,42	152,22	868
	Кофейный напиток эспажовый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:	657	18,82	20,56	89,05	614,89		
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная пшеница с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль пощ., масло слив.)	200/10	8,21	7,91	40,56	266,31	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничн.)	26/32	6,63	4,57	22,19	157,66	868
	Кофейный напиток этаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
Итого за завтрак:		200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		683	19,99	21,48	94,45	650,77	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш мясной, лапша домашняя разогрет., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	10/200	3,55	5,41	10,02	102,97	694/998
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир., приправа)	60/180	19,62	20,21	23,02	352,42	27
	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	-
	Яблоко свежее	157	0,63	0,63	15,39	69,71	-
Итого за обед:		866	27,74	26,85	82,82	683,82	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш мясной, лапша домашняя разогрет., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	10/200	3,55	5,41	10,02	102,97	694/998
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир., приправа)	60/180	19,62	20,21	23,02	352,42	27
	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	-
	Яблоко свежее	157	0,63	0,63	15,39	69,71	-
Итого за обед:		866	27,74	26,85	82,82	683,82	-
Полдник	Пирожки печенье с мясом и рисом (куча, сахар-песок, масло сл, крупа рис., яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Зефир	56	0,45	0,06	44,69	181,05	-
Итого за полдник:		356	12,72	11,5	91,36	519,74	-

Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		42,46	44,75	193,18	1343,56	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		14,72	17,9	110,36	659,74	
День 7						

		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	Запеканка творожная с рисом с соусом	185	20,92	9,81	45,81	348,16	187/521
	Шоколадным (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, панинга, соус) 160/25	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб пшеничный йодированный	125	3	1	40	159	-
Итого за завтрак:		543	27,76	12,55	104,78	614,04	

		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Завтрак	Запеканка творожная с рисом с соусом	205	23,18	10,86	52,98	402,41	187/521
	Шоколадным (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, панинга, соус) 160/25	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб пшеничный йодированный	125	3	1	40	159	-
Итого за завтрак:		550	29,04	13,47	105,32	636,7	

		Возрастная категория: 7-11 лет					
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	-12,84	982
	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и сметаной	20/200/10	4,2	6,77	11,19	122,52	165/998
	Котлета Неэника с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсол. соль пощир., соус кр. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль, йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб. витамин)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за обед:	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	
		807	28,62	30,98	109,96	833,2	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и сметаной (говядинка, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана)	20/200/10	4,2	6,77	11,19	122,52	165/998
	Колбаса Неэнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон, лук репчатый, айбол, сухари панир, масло подсолнечное, соль йодированная, соус кр. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	Гарнир каша гречневая расщепчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, клюква, якорь, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
	Итого за обед:	807	28,62	30,98	109,96	833,2	
	Лицца с ветчиной и сыром (куря, сахар-песок, кефир, масло подсолнечное, дрожжи, соль йод., ветчина, сыр Российский, помидор, сметана, томат. паста, капуста)	100	9,54	15,36	35,96	280,26	1065
	Кисель Витошка (сухая смесь, вода)	200	0	0	21,39	85,56	1014
Яблоко	114	0,46	0,46	11,17	50,62	-	
Итого за полдник:	414	5,5	73,08	61,9	416,44		
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		34,12	104,06	171,86	1249,64		
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1,92	104,26	190,86	1329,84		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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 ветчиной и сыром (ветчина, сыр, хлеб пш.)	30/20/38	11,73	7,12	23,94	206,78	909
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
	Итого за завтрак:	588	18,11	13,15	81,24	515,79	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная манная (жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	210/10	6,35	6,42	32,14	211,74	850
	Бутерброд с ветчиной и сыром (ветчина, сыр, хлеб пш.)	30/25/37	12,27	7,45	25,02	216,18	909
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	

Итого за завтрак:

612

19,22

14,07

85,24

544,44

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гречками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., отруби коноч., масло подсолн., соль йод., тунец) 5/200/15	220	4,76	5,83	16,95	139,26	167/998	
	Тертлеги II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красн.осн.) 90/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	183/70	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) 150	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.) 200	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435	
	Хлеб пшеничный йодированный 25	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Хлеб ржаной 23	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-	
	Мандарин 130	130	1,04	0,26	9,75	45,5	-	
	Итого за обед:	868	22,74	22,35	111,7	738,73		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гречками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., отруби коноч., масло подсолн., соль йод., тунец) 5/200/15	220	4,76	5,83	16,95	139,26	167/998	
Тертлеги II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красн.осн.) 90/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	183/70		
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) 150	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307		
Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.) 200	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435		
Хлеб пшеничный йодированный 25	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-		
Хлеб ржаной 23	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-		
Мандарин 130	130	1,04	0,26	9,75	45,5	-		
Итого за обед:	868	22,74	22,35	111,7	738,73			

Обед

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гречками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., отруби коноч., масло подсолн., соль йод., тунец) 5/200/15	220	4,76	5,83	16,95	139,26	167/998	
	Тертлеги II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красн.осн.) 90/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	183/70	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) 150	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.) 200	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435	
	Хлеб пшеничный йодированный 25	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Хлеб ржаной 23	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-	
	Мандарин 130	130	1,04	0,26	9,75	45,5	-	
	Итого за обед:	868	22,74	22,35	111,7	738,73		
	Полдник	Слойка с творогом (мука, сахар, яйцо, ванилин, творог)	85	11,16	15,42	24,81	282,71	9
		Молоко питьевое 200	200	5,34	4,8	9,4	102,16	-
Итого за полдник:		285	16,5	20,22	34,21	384,87		
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		57,35	55,72	227,15	1639,39			

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		58,46	56,64	231,15	1668,04		
День 9		Возрастная категория: 7-11 лет					
Итого за завтрак:		570	15,49	20,03	123,35	614,42	
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/6	5,34	6,17	29,44	154,66	53
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
	Кекс мраморный (кондитерский цех)	70	3,9	11	31	179,4	384
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
Итого за завтрак:		570	15,49	20,03	123,35	614,42	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/6	7,06	8,15	38,87	207,05	53
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Кекс мраморный (кондитерский цех)	70	3,9	11	31	179,4	384
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
Итого за завтрак:		627	17,73	22,08	136,35	683,82	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	20/200/10	4,76	6,84	4,71	99,47	1079
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшенич., соль йодир.) 50/70.	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	160	4,56	4,08	31,54	181,1	585
	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	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-	

	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,18	-
Обед	Итого за обед:	824	28,44	28,25	87,22	716,25	-
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	20/200/10	4,76	6,84	4,71	99,47	1079
	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
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	160	4,56	4,08	31,54	181,1	585
	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	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,18	-
	Итого за обед:	824	28,44	28,25	87,22	716,25	-
	Плошка "Эстонская" с сыром (тесто сладкое дрожжевое, сыр, масло слив.)	100	9,22	12,99	30,07	270,42	328
Сок фруктовый в плу	1/200	0,88	0,25	14,25	62,77	-	
Итого за полдник:	342	10,1	12,84	44,32	333,19	-	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		48,33	55,22	279,37	1686,34		
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		13,1	13,84	84,32	544,37		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Итого за завтрак:	545	11,96	17,08	89,47	559,44	-
	Сыр в индивидуальной упаковке	январь.18	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная гречневая (крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	160/5	7,25	7,47	37,73	247,11	515
	Бутерброд с маслом (масло сл., хлеб пш.)	ОКТ.32	2,59	6,43	17,25	137,27	778
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	20/200	0,15	0	14,61	59,04	977
Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	январь.18	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная Гречневая (крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200/5	7,08	7,29	36,83	241,23	515
	Бутерброд с маслом (масло сл., хлеб пш.)	13/30	2,65	6,59	17,66	140,54	778
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	20/200	0,15	0	14,61	59,04	977
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:	586	11,85	17,06	88,98	556,83		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67	8/998
	Котлета Мечта (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит.)	90	14,16	10,51	8,33	177,55	1061
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
Итого за обед:	847	29,91	24,6	137,32	861,38		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67	8/998
	Котлета Мечта (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит.)	90	14,16	10,51	8,33	177,55	1061
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
Итого за обед:	847	29,91	24,6	137,32	861,38		

Поддник	Соосиска запеченная в тесте (куча, яйцо, сахар, соль йодир., дрожжи, масло сливочное, соевский молочное) 50/50							55
	100	10,16	15,13	27,64	287,37			
Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603		
Мармелад желтый	35	0,04	0	27,79	111,3	-		
Итого за поддник:	355	11,56	16,54	57,57	425,36			
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		40	39,81	144,79	1846,18			
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		12,44	16,79	71,82	488,13			
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		7,46625	9,24125	49,6925	304,53125			
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		17,142	15,803	64,821	485,526			
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		8,5	10,907	44,248	321,35			
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		3,906	4,681	27,038	319,768			
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		14,012	13,054	54,401	406,708			
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		7,9653	11,058	47,051	321,743			