



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	22/36	7,8	6,85	18,36	170	868
	Колбаса отварная (колбаса вареная)	75	9	14,6	1	172	625
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
Итого за завтрак:		683	23,36	26,76	92,09	711,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	28/40	9,4	8,66	20,4	201,9	868
	Колбаса отварная (колбаса вареная)	75	9	14,6	1	172	625
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,71	39,2	225	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		723	25,96	29,35	100,6	780,9	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	15/200	6	5.4	14.4	131	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 50/60	110	14.4	146	3.6	204	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8.2	5.3	35.9	224.6	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0.4	0.8	25.5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	57	4.2	0.57	29	142.5	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.9	59.4	-
	Яблоко свежее	150	0.6	0.6	14.7	70.5	
Итого за обед:		912	35.78	159.03	135	937	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/250	7.9	7.1	18	168	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 60/60	120	17.2	16.9	3.6	235.5	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9.8	6.4	43	269.6	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0.4	0.8	25.5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3.45	0.46	23.46	115	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.9	59.4	
	Яблоко свежее	150	0.6	0.6	14.7	70.5	
Итого за обед:		996	41.33	32.62	140.16	1023	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	60	4.2	5.9	39.3	227	414
	Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед, яблоки)	200/10	0.3	0.08	12.7	53.1	705
Итого за полдник:		270	4.5	5.98	52	280.1	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			47.7	52.76	201.28	1467.35	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			55.85	60.54	227.55	1667.1	
День 2							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сливочное)	75/5	14.2	11.3	1.6	165.6	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3.6	4.7	36.4	203	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0.3	0.08	12.84	53.38	621
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	-
	Банан	238	3.5	1.19	49.9	228	-
Итого за завтрак:		718	23.85	17.57	116.04	724.98	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сливочное)	80/5	15.2	11.8	1.7	174.4	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4.3	5.7	43.7	243.8	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200	0.3	0.08	12.84	53.38	621
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.4	20.4	100	-
	Банан	244	3.66	1.22	51.2	234	-
Итого за завтрак:		749	26.46	19.2	129.84	805.58	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	65	0.4	0.06	1.2	7.15	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	4.2	6.1	6.6	98.8	197/998
	Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кр осн) 70/30	100	10.4	14	11.4	214	1028
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3	4.4	20	132	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	180	0.34	0.12	16.4	67	591
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3.3	0.44	22.4	110	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
	Груша	170	0.68	0.51	17.51	79.9	
Итого за обед:		939	24.34	26	109.19	755.85	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	80	0.56	0.08	1.52	8.8	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5.9	8.2	8.2	131	197/998
	Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кр осн) 80/30	110	11.9	15.9	12.7	242	1028
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3.6	5.3	24	158	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0.38	0.13	18.2	75	591
	Хлеб пшеничный йодированный	53	3.9	0.53	27	132.5	
	Хлеб ржаной	30	2.97	0.54	17.82	59	-
	Груша	170	0.68	0.51	17.51	79.9	
Итого за обед:		1088	29.89	31.19	126.95	886.2	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8.4	11.7	28.4	253	328
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663
Итого за полдник:		275	8.45	11.72	37.5	290	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			59.63	176.6	251.04	1661.98	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			67.79	51.82	270	1828.58	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/10	7.3	11	36	274	515
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	20/10/40	7.7	13.5	20.5	239	1017
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1.74	1.76	16.6	89	987
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5.8	6.4	9.4	120	-
	Яблоко свежее	150	0.6	0.6	14.7	70.5	-
Итого за завтрак:		810	23.14	33.26	97.2	792.5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8.2	14.5	40	297	515
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	25/12/34	8.4	16.4	17.4	255	1017
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1.81	1.67	13.22	75	986
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5.8	6.4	9.4	120	-
	Яблоко свежее	150	0.6	0.6	14.7	70.5	-
Итого за завтрак:		831	24.81	39.57	94.72	817.5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0.35	0.05	0.95	5.5	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/200	6.3	7.4	10.7	135.4	694/998
	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо)	90	19.7	16.1	2.8	236	224
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5.54	4.5	34.61	201	310
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0.05	0.02	9.1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3.2	0.43	21.9	107.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
Яблоко свежее	150	0.6	0.6	14.7	70.5	-	
Итого за обед:		917	37.72	29.46	106.64	850.9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	80	0.56	0.08	1.52	8.8	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/250	8.2	9.6	13.4	173.2	694/998
	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо)	100	21.9	17.9	3.1	262.5	224
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6.6	5.4	41.5	241	310
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0.05	0.02	9.1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2.4	0.33	16.8	82.5	-

	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
	Яблоко свежее	150	0.6	0.6	14.7	70.5	-
Итого за обед:		1018	42.29	34.29	112	933.5	
Полдник	Булочка Неженка (мука пш., сахар-песок, масло слив., молоко, дрожжи прес., соль йодир., молоко сгущ. вар.)	75	5.8	5.5	44.4	251.7	324
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1.55	1.45	2.17	29	603
Итого за полдник:		275	7.35	6.95	46.57	280.7	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			56.49	63.87	246.98	1800.1	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			58.16	70.18	244.5	1825.1	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	55	0.3	0.55	1	6.05	982
	Сеченики Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/10	11.2	17.9	6.4	233	252
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3.06	4.4	20.04	132	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0.34	0.04	14.6	60.4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3.3	78	22.9	112.5	-
	Яблоко	145	0.58	0.58	14.2	68.15	-
Итого за завтрак:		560	18.78	101.47	79.14	612.1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	65	0.4	0.06	1.2	7.15	982
	Сеченики Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	80/10	12	18.6	6.9	244	252
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3.6	5.3	24.05	158	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0.34	0.04	14.6	60.4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	47	3.5	0.47	23.9	117.5	-
	Яблоко	145	0.58	0.58	14.2	68.15	-
Итого за завтрак:		747	20.42	25.05	84.85	655.2	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	75	0.8	0.15	2.85	18	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/200	7.3	8.5	12.9	158.6	167/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/5	10.3	25.4	0.44	272.8	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5.25	3.9	32.7	187	307
	(сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0.51	0.07	21.68	89.4	611
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3.6	0.48	24.4	120	-
	Хлеб ржаной	30	2.97	0.54	17.82	59	-
Итого за обед:	828	30.73	39.04	112.79	904.8		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	90	0.99	1.18	3.42	21.6	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	7.8	9.5	16.2	182.5	167/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/5	10.3	25.4	0.44	272.8	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6.3	4.7	39.2	225	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0.57	0.07	24	99.36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.4	20.4	100	-
	Хлеб ржаной	30	2.97	0.54	17.82	59	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:	1015	31.93	41.79	145.48	1051.26		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Полдник	Рогалик сладкий повидлом и изюмом (мука, молоко, масло слив., сахар, дрожжи прес., яйцо, повидло, изюм, масло подсолн.)	75	4.69	6.9	39.59	239	710

	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		275	5.6	5.6	69.6	347	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			44.91	65.94	204.26	1578.25	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			53.04	70.89	233.82	1734.5	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Люля кебаб домашний (говядина, лук репчатый, хлеб пш., соль йодир.)	65	15.6	13.1	2.6	192	208
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4.3	15	29	269.7	309
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	180	0.38	0.07	23	94.4	435
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2.1	0.29	14.79	72.5	-
	Яблоко	145	0.58	0.58	14.1	68.15	-
Итого за завтрак:		569	22.96	29.04	83.49	696.75	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Люля кебаб домашний (говядина, лук репчатый, хлеб пш., соль йодир.)	70	16.8	14.1	2.8	206	208
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	170	4.9	17	33	305.7	309
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	180	0.38	0.07	23	94.4	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	-
	Яблоко	145	0.58	0.58	14.1	68.15	-
Итого за завтрак:		595	24.91	32.05	88.2	749.25	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	3.7	7.5	12.9	134.5	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/150	18.2	27.4	39.5	478	523

	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0.15	0.11	18.28	74.7	692
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2.3	0.31	15.8	77.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
	Яблоко	145	0.58	0.58	14.1	68.15	-
Итого за обед:		811	26.91	36.26	112.46	871.85	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	4.8	9.6	16.2	171.7	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	60/150	21	29	39.5	509	523
	сахар-песок, аскорбиновая кислота	200	0.15	0.11	18.28	74.7	692
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3.3	0.45	22.9	74.4	-
	Хлеб ржаной	30	2.97	0.54	17.82	59	-
	Яблоко	140	0.56	0.56	13.7	65.8	-
Итого за обед:		885	32.78	40.26	128.4	954.6	
Полдник	Лепешки с вареньем (мука пш., дрожжи прес., сахар-песок, соль йодир., масло раст. варенье)	100/30	6.1	13.8	62.7	396	71
	Чай черный	200	0.19	0.04	0.03	1.33	1009
Итого за полдник:		330	6.29	13.84	62.73	397.33	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			56.5	130.93	185.78	1463	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			62.71	59.34	196.85	1588.7	
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ)	120/20	25.22	10.11	29.06	308.3	342
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.4	20.4	100	-
	Чай без сахара	200	0.19	0.04	0.03	1.33	1009
	Банан	238	3.5	1.19	50.1	229	-
Итого за завтрак:		628	31.91	11.74	99.59	638.63	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ)	140/20	29.18	11.51	32.06	348.7	342
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	-
	Чай без сахара	200	0.19	0.04	0.03	1.33	1009
	Банан	228	3.4	1.16	48.7	222	-
Итого за завтрак:		618	35.02	13.01	96.09	647.03	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	10/200	5.5	7.7	14.3	149.6	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 40/50	90	12.3	18.1	5.1	233	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4.4	4.4	19.5	136	676
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0.38	0.13	18.2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3.15	0.42	21.42	105	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
	Груша свежая	170	0.68	0.51	17.51	80	-
Итого за обед:		882	28.39	31.62	107.91	817.6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	15/250	7.2	10.6	18	197	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 50/50	100	15	20.3	5.1	264	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5.3	5.3	23.4	163	676
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0.38	0.13	18.2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.4	20.4	100	-
	Хлеб ржаной	20	2.97	0.54	17.82	59	-
	Груша свежая	175	0.56	0.42	14.4	65.8	-

Итого за обед:		970	34.41	37.69	117.32	923.8	
Полдник	Пирог песочный Домашний (мука ,яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	80	4.57	11.61	46.9	310	525
	Молоко питьевое	200	5.8	6.4	9.4	120	997
Итого за полдник:		280	10.37	18.01	56.3	430	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	35	0.3	0.06	1.33	8.4	982
	Сосиска отварная с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	100/5	10.3	25.4	0.44	273	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5.3	3.93	32.73	187.5	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18.6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2.1	0.29	14.7	72.5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:		719	18	29.68	91.8	706.4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0.66	0.12	2.28	14.4	982
	Сосиска отварная с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	100/5	10.3	25.4	0.44	273	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6.3	4.7	39.2	225	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18.6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3	0.41	20.9	102.5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:		786	20.26	30.63	105.42	779.9	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	65	0.45	0.06	1.14	6.6	982
	Щи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	4.2	6.1	6.6	98.8	197/998

Обед	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 80/20	100	11	13.6	10	207.7	1029
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3.06	4.4	20.04	132	371
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0.05	0.02	9.1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3.6	0.48	24.4	120	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
	Банан	240	3.6	1.2	50.4	230	-
Итого за обед:		989	33.47	36.08	137.42	988.7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	90	0.63	0.09	1.71	9.9	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7.3	9.3	8.2	147	197/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 80/20	100	11	13.6	10	207.7	1029
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3.6	5.3	24.05	158	371
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0.05	0.02	9.1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	56	4.2	0.56	28.5	140	-
	Хлеб ржаной	30	2.97	0.54	17.82	59	-
Банан	240	3.6	1.2	50.4	230	-	
Итого за обед:		1170	33.35	30.61	149.78	1007.6	
Полдник	Пицца Дорожная (тесто сдобн, дрож, колбаса п/к, колбаса вар., т.паста, лук реп., масло рас., сметана, сыр, яйцо)	80	9.9	13.1	30	278	89
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0.3	0.08	12.8	53	621
Итого за полдник:		300	6.1	9.33	81.9	356	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			62.64	50.78	212.38	1543.43	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			66.95	54.8	241.57	1698.29	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4.7752	4.048	0.2548	56.55	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	6.942	10.833	36.042	269.45	516
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	25/40	9.52	7.751	24.732	191	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	2.365	2.2352	16.802	96.79	986
	Груша	172	0.58	0.4	14.9	68.1	
Итого за завтрак:		687	24.1824	25.2676	92.7318	681.89	
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4.7752	4.048	0.2548	56.55	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	180/10	6.942	10.833	36.042	269.45	516
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	20/31	6.272	4.708	18.55	132.53	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	2.365	2.2352	16.802	96.79	986
	Груша	170	0.56	0.42	14.42	65.8	
Итого за завтрак:		651	20.9144	22.2456	86.0628	621.12	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0.42	0.06	1.14	6.6	982
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/200	2.4213	6.5067	21.027	152.8	1000
	Биточки особые с соусом красным основным 75/30 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)	105	12.06199	15.54432	12.407031	237.77495	555/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4.4	3.93	25.33	187	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0.22	0.05	13.7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
	Банан свежий	223	3.345	1.115	46.83	214.08	
Итого за обед:		1002	27.099	27.8602	147.6031	968.295	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0.7	0.1	1.9	11	982
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	3.0265	8.1975	26.281	191	1000

Обед	Биточки особые с соусом красным основным 85/30 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)	115	13.637	17.467	13.823	267.03	555/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6.3	4.7	39.2	225	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0.22	0.05	13.7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	33	-
	Банан свежий	245	3.675	1.225	51.45	235.2	
Итого за обед:		1164	31.7842	32.4031	173.5713	1093.273	
Полдник	Булочка Настена (мукапшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5.1	5.4	41.7	237	338
	Молоко питьевое	200	5.8	6.4	9.4	120	997
Итого за полдник:			10.9	11.8	51.1	357	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			49.598	41.7076	278.9991	1717.365	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			55.4141	50.8208	313.0659	1922.393	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Колобки «Приморье» (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод.)	70	12.2249	7.70774	4.9292516	137.99	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3.06	4.43	20.04	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0.57	0.09	24.09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0.2	20.2	91	
	Банан свежий	213	3.345	1.115	46.83	214.08	
Итого за завтрак:		863	22.499	13.8474	131.396	749.07	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод., масло слив.)	70/5	12.2649	11.3327	4.9942516	171.04	256

Завтрак	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3.6	5.3	24	159	371
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0.57	0.09	24.09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.85	0.38	19.38	95	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0.2	20.2	91	
	Банан свежий	213	3.345	1.115	46.83	214.08	
Итого за завтрак:		898	23.6299	18.4177	139.4946	829.12	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	45	0.66	0.12	2.28	14.4	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	4.3206	5.9083	10.218	111.3	165/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 75/30	105	10.361	17.192	9.2685	233.24	225
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3.6554	5.4235	35.975	207.3	297
	Кисель из концентрата с вит С (концентрат киселя, сахар, аскорб. кислота)	200	0.02	0	29.1	116	437
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.15	0.42	21.42	105	-
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.24	7.9	39.6	-
	Груша свежая	171	0.72	0.54	18.54	84.6	
Итого за обед:		941	24.188	29.381	134.7575	911.482	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1.1	0.2	3.8	24	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6.1057	7.9486	12.794	147.1	165/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 75/30	105	10.361	17.19	9.268	233.2	225

	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	180	4.38	6.5	43.08	248	297
	Кисель из концентрата с вит С (концентрат киселя, сахар, аскорб. кислота)	200	0.02	0	29.1	116	437
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.25	0.3	15.3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.24	7.9	39.6	-
	Груша свежая	180	0.72	0.54	18.54	84.6	
Итого за обед:		1090	26.2367	32.986	139.786	967.5	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5.2	7.3	49.1	284	414
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0.3	0.08	12.8	53.3	621
Итого за полдник:			5.5	7.38	61.9	337.3	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			47.93966	49.96224	195.0364	1422.98	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			54.4961	55.6696	211.4268	1559.12	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар. соль йод.)	200/10	7.09	10.9	39.2	283.8	53
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/37	20.192	22.408	18.55	165.3	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	120/30	19.896	13.142	44.623	376.6	183
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18.6	74	1014
Итого за завтрак		617	26.18	21.88	97.17	695.4	
	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар. соль йод.)	200/10	7.09	10.9	39.2	283.8	53
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/30	7.432	6.183	18.55	147.8	868

Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	150/30	24.33	15.79	51.616	446.1	183
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18.6	74	1014
Итого за завтрак		640	31.41	24.41	115.61	814.1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вареная, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	30/200	6.0256	9.6208	6.1967	135.5	145
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 45/45	90	10.2	12.6	3.33	168	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4.32	4.07	29.55	172	585
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон., кислота, аскорб кислота)	200	0.9776	0.0528	22.904	96	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.89	0.38	19.73	96.7	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.8	59.4	-
	Яблоко свежее	158	0.632	0.632	15.484	74.26	
Итого за обед:		898	27.02526	27.71664	108.9736	801.86	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вареная, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	30/250	4.9535	9.1752	7.7299	133.3	145
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 60/60	120	13.34	14.8	3.3	199.4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5.1	4.8	35.4	206.6	585
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон., кислота, аскорб кислота)	200	0.9776	0.0528	22.904	96	669
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.37	0.45	22.95	112.5	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.8	59.4	-

	Яблоко свежее	149	0.596	0.596	14.602	70.03	
Итого за обед:		999	30.3137	30.402	118.695	877.23	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5.58	17.4	42.02	347	385
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0.3	0.04	14.6	60	977
Итого за полдник:			9.3	26.7	44.4	449	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			53.20526	49.59664	206.1436	1497.26	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			61.7237	54.812	234.305	1691.33	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			23.48614	31.0515	98.06478	700.922	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			29.565226	44.24478	121.27442	880.8337	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7.436	11.731	56.4	352.443	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			25.37943	25.39333	104.08874	749.97	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			33.43146	34.42411	135.21423	971.7963	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7.436	11.731	56.4	352.443	

--	--	--	--

