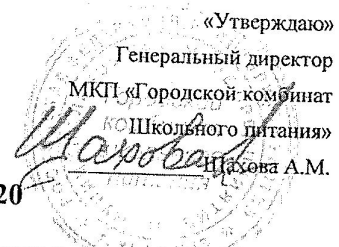




"30" сентября 2021г.



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, хлеб пшеничный) | 15/40 | 6,48 | 4,82 | 20,4 | 154 | 868 |
| | Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сл) | 75/10 | 14,2 | 14,9 | 1,73 | 198,6 | 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 |
| | Яблоки | 174 | 0,69 | 0,69 | 17,05 | 81 | - |
| Итого за завтрак: | | 684 | 25,27 | 25,19 | 88,42 | 689,98 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный) | 15/40 | 6,48 | 4,82 | 20,4 | 154 | 868 |
| | Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сл) | 80/10 | 15,24 | 15,469 | 1,83 | 207 | 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 |
| | Яблоки | 187 | 0,74 | 0,74 | 18,32 | 87 | |
| Итого за завтрак: | | 712 | 27,06 | 26,809 | 97,09 | 745,18 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.) | 20/250 | 7,9 | 7,1 | 18 | 168 | 698/998 |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------|
| Обед | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 45/45 | 90 | 12.9 | 12.6 | 2.7 | 176.5 | 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 | 48 | 3.6 | 0.48 | 24.4 | 120 | - |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.98 | 0.36 | 11.9 | 59.4 | - |
| | Яблоко свежее | 161 | 0.6 | 0.6 | 15.7 | 75.6 | - |
| Итого за обед: | | 944 | 35.58 | 27.24 | 134.1 | 929.1 | |
| 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., мука, 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 | 48 | 3.6 | 0.48 | 24.4 | 120 | - |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.98 | 0.36 | 11.9 | 59.4 | - |
| Яблоко свежее | 161 | 0.6 | 0.6 | 15.7 | 75.6 | - | |
| Итого за обед: | | 1004 | 41.48 | 32.64 | 142.1 | 1033.1 | |
| 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 | | | 65.35 | 58.41 | 274.52 | 1899.18 | |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 73.04 | 65.429 | 291.19 | 2058.38 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.) | 20/34 | 7.2 | 6.25 | 17.8 | 160 | 868 |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Завтрак | 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: | | 679 | 22.76 | 26.16 | 91.53 | 701.5 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.) | 20/34 | 7.2 | 6.25 | 17.8 | 160 | 868 |
| | Колбаса отварная с маслом (колбаса вареная, масло сл) | 75/7 | 9 | 20.4 | 1.1 | 224.9 | 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: | | 717 | 23.76 | 32.74 | 98.1 | 791.9 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 20/250 | 7.34 | 9.07 | 8.3 | 144.3 | 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 | 30 | 2.25 | 0.3 | 15.3 | 75 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 39 | - |
| | Груша | 167 | 0.66 | 0.5 | 17.2 | 78 | - |
| Итого за обед: | | 937 | 25.97 | 28.75 | 100.48 | 749.3 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------|
| Обед | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 20/250 | 7.34 | 9.07 | 8.3 | 144.3 | 197/998 |
| | Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кр осн) 90/30 | 120 | 13.3 | 17.6 | 14 | 269 | 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 | 50 | 3.75 | 0.5 | 25.5 | 125 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.97 | 0.54 | 17.82 | 59 | - |
| | Груша | 180 | 0.72 | 0.54 | 15.54 | 84 | |
| Итого за обед: | 1030 | 32.06 | 33.68 | 123.36 | 914.3 | | |
| 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 | | | 57.18 | 66.63 | 229.51 | 1740.8 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 64.27 | 78.14 | 258.96 | 1996.2 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.) | 180 | 7.44 | 15.87 | 38.37 | 326 | 527 |
| | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.) | 20/30 | 6.89 | 6.2 | 15.3 | 147.8 | 1017 |
| | Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок) | 200 | 1.74 | 1.76 | 16.6 | 89 | 987 |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 0 | 0 | 24 | 91 | - |
| | Яблоко свежее | 183 | 0.73 | 0.73 | 17.93 | 86 | - |
| Итого за завтрак: | 813 | 16.8 | 24.56 | 112.2 | 739.8 | | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------|
| Завтрак | Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.) | 200 | 8.27 | 17.63 | 42.63 | 362 | 527 |
| | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.) | 20/30 | 6.89 | 6.2 | 15.3 | 147.8 | 1017 |
| | Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок) | 200 | 1.74 | 1.7 | 16.6 | 89 | 987 |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 0 | 0 | 24 | 91 | - |
| | Яблоко свежее | 199 | 0.79 | 0.79 | 19.5 | 93.5 | |
| Итого за завтрак: | | 849 | 17.69 | 26.32 | 118 | 783.3 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн.Роллтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) | 15/250 | 6.8 | 8.4 | 13.4 | 157.5 | 694/998 |
| | Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красный осн.) 60/30 | 90 | 13.44 | 11.91 | 3.68 | 175.7 | 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 | 40 | 3 | 0.4 | 20.4 | 100 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 39 | - |
| | Яблоко свежее | 182 | 0.72 | 0.72 | 17.83 | 85 | - |
| Итого за обед: | | 951 | 31.53 | 26.31 | 110.9 | 814.2 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн Роллтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) | 15/250 | 6.8 | 8.4 | 13.4 | 157.5 | 694/998 |
| | Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красн. осн.) 80/30 | 110 | 17.84 | 15.5 | 4.31 | 228.2 | 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 | 40 | 3 | 0.4 | 20.4 | 100 | - |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 39 | - |
| | Яблоко свежее | 185 | 0.74 | 0.74 | 18.13 | 86 | - |
| Итого за обед: | | 1004 | 37.01 | 30.82 | 118.72 | 907.7 | |
| 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 | | | 55.68 | 57.82 | 269.67 | 1834.7 | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 62.05 | 64.09 | 283.29 | 1971.7 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционная (огурцы свежие) | 30 | 0.21 | 0.03 | 0.57 | 3.3 | 982 |
| | Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.) | 75/5 | 11.25 | 14.34 | 6.43 | 199.8 | 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 | 31 | 2.3 | 0.31 | 15.8 | 77.5 | - |
| | Яблоко свежее | 197 | 0.78 | 0.78 | 19.3 | 92 | - |
| Итого за завтрак: | | 708 | 17.94 | 19.9 | 76.74 | 565 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционная (огурцы свежие) | 50 | 0.35 | 0.05 | 0.95 | 5.5 | 982 |
| | Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.) | 75/5 | 11.25 | 14.34 | 6.43 | 199.8 | 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 | 43 | 3.2 | 0.43 | 21.9 | 107.5 | - |
| | Яблоко свежее | 197 | 0.78 | 0.78 | 19.3 | 92 | - |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|---------|
| Итого за завтрак: | | 770 | 19.52 | 20.94 | 87.23 | 623.2 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 60 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 14.4 | 982 |
| | Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.) | 15/250 | 6.43 | 8.45 | 16.21 | 166 | 167/998 |
| | Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.) | 100/7 | 11.05 | 28.97 | 0.491 | 372 | 636 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) | 150 | 5.25 | 3.9 | 32.7 | 187 | 307 |
| | Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.) | 200 | 0.57 | 0.07 | 24 | 99 | 611 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 39 | 2.8 | 0.38 | 19.3 | 95 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.97 | 0.54 | 17.82 | 59 | - |
| Итого за обед: | 851 | 29.73 | 42.43 | 112.801 | 992.4 | | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 100 | 1.1 | 0.2 | 3.8 | 24 | 982 |
| | Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.) | 15/250 | 6.43 | 8.45 | 16.21 | 166 | 167/998 |
| | Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.) | 100/7 | 11.05 | 28.97 | 0.491 | 372 | 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 | 31 | 2.32 | 0.31 | 15.81 | 78 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.24 | 7.9 | 39 | - |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 0 | 0 | 24 | 91 | - |
| Итого за обед: | 1103 | 29.07 | 42.94 | 131.411 | 1094.36 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|---------------|--------------|----------------|----------------|-----|
| 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 | | | 53.27 | 67.93 | 259.141 | 1904.4 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 54.19 | 69.48 | 288.241 | 2064.56 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо) | 60 | 13.199 | 10.79 | 1.89 | 157 | 224 |
| | 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) | 200 | 0.4 | 0.08 | 25.5 | 105 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.25 | 0.3 | 15.3 | 75 | - |
| | Яблоко свежее | 170 | 0.6 | 0.6 | 14.8 | 71 | - |
| Итого за завтрак: | | 610 | 20.749 | 26.77 | 86.49 | 677.7 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо) | 60 | 13.199 | 10.79 | 1.89 | 157 | 224 |
| | Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.) | 180 | 5.24 | 18.09 | 34.97 | 323.7 | 309 |
| | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота) | 200 | 0.4 | 0.08 | 25.5 | 105 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.4 | 20.4 | 100 | - |
| | Яблоко свежее | 187 | 0.748 | 0.74 | 18.32 | 87 | - |
| Итого за завтрак: | | 667 | 22.587 | 30.1 | 101.08 | 772.7 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|------|
| Обед | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) | 15/250 | 4.18 | 8.42 | 16.23 | 157.5 | 17 |
| | Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир) | 40/140 | 15.19 | 24.14 | 36.86 | 425.5 | 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 | 30 | 2.25 | 0.3 | 15.3 | 75 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 39 | - |
| | Яблоко | 144 | 0.57 | 0.57 | 14.11 | 67 | - |
| Итого за обед: | | 839 | 24.32 | 33.9 | 112.66 | 838.7 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) | 15/250 | 4.18 | 8.42 | 16.23 | 157.5 | 17 |
| | Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир) | 50/150 | 18.25 | 27.46 | 39.5 | 478.2 | 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 | 40 | 3 | 0.4 | 20.4 | 100 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 39 | - |
| | Яблоко | 171 | 0.684 | 0.684 | 16.75 | 80.3 | - |
| Итого за обед: | | 896 | 28.244 | 37.434 | 123.04 | 929.7 | |
| Полдник | Сочни с творогом (мука пш., яйцо, соль йод., сахар-песок, масло слив., творог, сметана) | 75 | 8.3 | 9.3 | 29.1 | 234 | 646 |
| | Чай черный | 200 | 0.19 | 0.04 | 0.03 | 1.33 | 1009 |
| Итого за полдник: | | 275 | 8.49 | 9.34 | 29.13 | 235.33 | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 53.559 | 70.01 | 228.28 | 1751.73 | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 59.321 | 76.874 | 253.25 | 1937.73 | |
| 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) | 130/25 | 27.56 | 11.23 | 33.33 | 344 | 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 |
| | Яблоко | 195 | 0.78 | 0.78 | 19.11 | 91.6 | |
| Итого за завтрак | | 580 | 30.78 | 12.35 | 67.77 | 511.93 | |
| 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) | 140/30 | 29.9 | 12.36 | 37.61 | 381 | 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 |
| | Яблоко | 195 | 0.78 | 0.78 | 19.11 | 91.6 | |
| Итого за завтрак | | 595 | 33.12 | 13.48 | 72.05 | 548.93 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| 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.) 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 | 30 | 2.25 | 0.3 | 15.3 | 75 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 39 | - |
| | Яблоко свежее | 179 | 0.71 | 0.71 | 17.54 | 84 | |
| Итого за обед: | | 934 | 29.22 | 34.6 | 105.52 | 839 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | 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 |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Обед | 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 | 30 | 2.97 | 0.54 | 17.82 | 59 | - |
| | Яблоко свежее | 197 | 0.78 | 0.78 | 19.3 | 92 | |
| Итого за обед: | | 1012 | 34.63 | 38.05 | 122.22 | 950 | |
| 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 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 70.37 | 64.96 | 229.59 | 1780.93 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 78.12 | 69.54 | 250.57 | 1928.93 | |
| День 7 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционная (помидоры свежие) | 30 | 0.33 | 0.06 | 1.14 | 7.2 | 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 | 35 | 2.6 | 0.35 | 17.8 | 87.5 | - |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 0 | 0 | 24 | 91 | - |
| Итого за завтрак: | | 720 | 18.53 | 29.74 | 94.71 | 720.2 | |
| 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 | 36 | 2.7 | 0.36 | 18.3 | 90 | - |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 0 | 0 | 24 | 91 | - |
| Итого за завтрак: | | 781 | 19.96 | 30.58 | 102.82 | 767.4 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 6.6 | 982 |
| | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 20/250 | 7.348 | 9.07 | 8.3 | 144 | 197/998 |
| | Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 80/30 | 110 | 11.21 | 14.04 | 10.34 | 212 | 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 | 35 | 2.62 | 0.35 | 17.85 | 87.5 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 39 | - |
| | Яблоко | 186 | 0.74 | 0.74 | 18.2 | 87 | |
| Итого за обед: | | 1035 | 27.428 | 29.04 | 96.85 | 764.1 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 100 | 0.7 | 0.1 | 1.9 | 11 | 982 |
| | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 20/250 | 7.348 | 9.07 | 8.3 | 144 | 197/998 |
| | Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 100/30 | 130 | 13.97 | 17.27 | 12.67 | 262 | 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 | 40 | 3 | 0.4 | 20.4 | 100 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.97 | 0.54 | 17.82 | 59 | - |
| | Яблоко | 193 | 0.77 | 0.77 | 18.91 | 90 | |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------|----------------|----------------|----------------|---------------|------|
| Итого за обед: | | 1147 | 32.408 | 33.47 | 113.15 | 880 | |
| 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 | | | 52.058 | 68.11 | 273.46 | 1840.3 | |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 58.468 | 73.38 | 297.87 | 2003.4 | |
| 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.) | 160/5 | 5.52 | 5.84 | 28.7 | 189 | 516 |
| | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) | 25/40 | 9.52 | 7.751 | 24.732 | 191 | 868 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 2.36504 | 2.2352 | 16.80224 | 96.79 | 986 |
| | Груша | 173 | 0.69 | 0.51 | 17.8 | 81.3 | - |
| Итого за завтрак: | | 643 | 22.874 | 20.388 | 88.3962 | 615.52 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| 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 | 10.83336 | 36.04224 | 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 | 2.36504 | 2.2352 | 16.80224 | 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 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.) | 20/250 | 2.4213 | 6.5067 | 21.027 | 152.8 | 1000 |
| | Биточки особые с соусом красным основным 70/30 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) | 100 | 12.06199 | 15.54432 | 12.407031 | 237.77495 | 1035 |
| | 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 | - |
| | Мандарин свежий | 123 | 0.98 | 0.24 | 9.22 | 46.7 | - |
| Итого за обед: | | 897 | 24.3139 | 26.9312 | 108.86431 | 794.2795 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | 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 |
| | Биточки особые с соусом красным основным 100/30 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) | 130 | 16.001 | 20.352 | 15.947 | 310.96 | 1035 |
| | 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 | 39 | - |
| | Мандарин свежий | 118 | 0.944 | 0.236 | 8.85 | 44.84 | |
| Итого за обед: | | 952 | 30.7215 | 34.1955 | 131.158 | 941.8 | |
| 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 | | | 58.0879 | 59.1192 | 248.36051 | 1766.7995 | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 65.8039 | 71.2631 | 274.9898 | 1980.69 | |
| День 9 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Колобки «Приморье» (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод.) | 70 | 12.224 | 7.7077 | 4.929 | 137.99 | 256 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 3.06 | 4.43 | 20.04 | 132 | 371 |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------|
| Завтрак | 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 | 31 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 79.2 | - |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 91 | |
| | Мандарин свежий | 123 | 0.984 | 0.246 | 9.225 | 46.74 | |
| Итого за завтрак: | | 774 | 20.478 | 13.154 | 94.324 | 585.93 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод., масло слив.) | 70/5 | 12.264 | 11.332 | 4.9942 | 171.04 | 256 |
| | 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 | 31 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 79.2 | |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 91 | |
| | Мандарин свежий | 123 | 0.984 | 0.246 | 9.225 | 46.74 | - |
| Итого за завтрак: | | 809 | 21.058 | 17.648 | 98.3492 | 645.98 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 15/250 | 6.1077 | 7.9486 | 12.746 | 147.1 | 165/998 |
| | Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 60/30 | 90 | 8.3339 | 13.48 | 7.7613 | 185.7 | 225 |
| | Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.) | 150 | 3.6554 | 5.4235 | 35.975 | 207.3 | 297 |
| | Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата) | 200 | 0 | 0 | 24 | 95 | 902 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3.04 | 0.4 | 20.4 | 100 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.24 | 7.9 | 39.6 | - |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|---------|
| | Груша свежая | 174 | 0.696 | 0.522 | 17.922 | 81.78 | |
| Итого за обед: | | 939 | 23.133 | 28.011 | 126.7043 | 856.48 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | 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 | 12.746 | 147.1 | 165/998 |
| | Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 90/30 | 120 | 14.069 | 15.492 | 12.197 | 244.5 | 225 |
| | Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.) | 180 | 4.38 | 6.5 | 43.08 | 248 | 297 |
| | Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата) | 200 | 0 | 0 | 24 | 95 | 902 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3.04 | 0.4 | 20.4 | 100 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.24 | 7.9 | 39.6 | - |
| | Груша свежая | 176 | 0.72 | 0.54 | 18.54 | 84.6 | |
| Итого за обед: | | 1001 | 29.6147 | 31.126 | 138.863 | 958.8 | |
| 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: | | 295 | 5.5 | 7.38 | 61.9 | 337.3 | |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 49.111 | 48.5447 | 282.9283 | 1779.71 | |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 56.1727 | 56.154 | 299.1122 | 1942.08 | |
| 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) | 20/30 | 7.432 | 6.183 | 18.55 | 147.8 | 868 |
| | Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко) | 120/20 | 19.176 | 12.292 | 39.073 | 343.8 | 183 |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|----------------|----------------|----------------|---------------|------|
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка) | 200 | 0 | 0 | 18.6 | 74 | 1014 |
| Итого за завтрак | | 600 | 33.698 | 29.375 | 115.423 | 849.4 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| 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) | 20/30 | 7.432 | 6.183 | 18.55 | 147.8 | 868 |
| | Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко) | 135/22 | 21.5 | 13.7 | 43.6 | 385 | - |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка) | 200 | 0 | 0 | 18.6 | 74 | 1014 |
| Итого за завтрак | | 617 | 36.022 | 30.783 | 119.95 | 890.6 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 70 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 14.4 | 982 |
| | 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., мука пш., соль йод.) 40/50 | 90 | 11.519 | 12.452 | 2.5844 | 168.48 | 550 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.) | 160 | 4.6084 | 4.3507 | 31.528 | 183.7 | 585 |
| | Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар, лимон.кислота, аскорб кислота) | 200 | 0.15 | 0.14 | 18.09 | 74 | 840 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 45 | 2.97 | 0.54 | 17.82 | 89.1 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 11.8 | 59.4 | - |
| Итого за обед: | | 875 | 26.8409 | 27.1379 | 91.8323 | 722.38 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Закуска порционная (помидоры свежие) | 100 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 14.4 | 982 |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|-----|
| 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., мука пш., соль йод.) 50/50 | 100 | 13.34 | 14.8 | 3.3 | 199.4 | 550 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.) | 200 | 5.7606 | 5.4384 | 39.41 | 229.63 | 585 |
| | Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар, лимон. кислота, аскорб кислота) | 200 | 0.15 | 0.14 | 18.09 | 74 | 840 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 47 | 3.102 | 0.564 | 18.612 | 93.06 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 11.8 | 59.4 | - |
| Итого за обед: | | 957 | 29.9461 | 30.5976 | 101.2219 | 803.19 | |
| 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 | | | 69.8389 | 83.2129 | 251.6553 | 2020.78 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 75.2681 | 88.0806 | 265.5719 | 2142.79 | |
| Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет | | | 22.9879 | 22.75867 | 91.60032 | 665.696 | |
| Среднее значение за период по обедам 7-11 лет | | | 27.80658 | 30.43501 | 110.07119 | 829.99395 | |
| Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет | | | 7.656 | 11.281 | 53.04 | 336.243 | |
| Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше | | | 24.49594 | 25.46676 | 98.7401 | 725.108 | |
| Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше | | | 32.51843 | 34.49531 | 124.52439 | 941.295 | |
| Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше | | | 7.656 | 11.281 | 53.04 | 336.243 | |