

«Согласовано»

Директор

«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Орловской комбинат

Школьного питания»

Шахова А.М.

"11" апреля 2022 г.

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

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|---|--------------|------------------|-------------|-------------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 4 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт. | 4.7 | 4.04 | 0.25 | 56.5 | 776 |
| | Сыр в индивидуальной упаковке | 1 шт. | 5.06 | 1.87 | 0.9 | 56 | |
| | Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко сгущеное, соль йод., масло слив.) | 150/2 | 5.81 | 10.38 | 34.14 | 253 | 1049 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок) | 200 | 1.8 | 1.6 | 13.2 | 75.2 | 986 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 27 | 1.58 | 0.21 | 10.71 | 52.5 | - |
| | Молоко в п/у | 1/200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 120 | |
| Итого за завтрак: | | 647 | 24.75 | 24.5 | 68.6 | 613.2 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт. | 4.7 | 4.04 | 0.25 | 56.5 | 776 |
| | Сыр в индивидуальной упаковке | 1 шт. | 5.06 | 1.87 | 0.9 | 56 | |
| | Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко сгущеное, соль йод., масло слив.) | 180/5 | 7.73 | 12.63 | 45.5 | 296.7 | 1049 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок) | 200 | 1.8 | 1.6 | 13.2 | 75.2 | 986 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 26 | 1.58 | 0.21 | 10.71 | 50 | - |
| | Молоко в п/у | 1/200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 120 | |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------|
| Итого за завтрак: | | 674 | 26.67 | 26.75 | 79.96 | 654.4 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (горошек консервированный) | 60 | 2.01 | 0.13 | 4.22 | 26 | 1007 |
| | Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.) | 20/250 | 7.31 | 9.51 | 13.42 | 168 | 235 |
| | Фрикадельки мясные с соусом кр осн (говядина, свинина. хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.) 70/30 | 100 | 9.49 | 17.67 | 11.35 | 242 | 1057 |
| | Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 180 | 6.6 | 5.4 | 41.5 | 241 | 310 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 0.05 | 0.02 | 9.1 | 37 | 663 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2.63 | 0.35 | 17.85 | 87.5 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 7.92 | 39 | - |
| Итого за обед: | | 858 | 29.41 | 33.32 | 105.36 | 840.5 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (горошек консервированный) | 100 | 3.1 | 0.2 | 6.5 | 40 | 1007 |
| | Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.) | 20/250 | 7.31 | 9.51 | 13.42 | 168 | 235 |
| | Фрикадельки мясные с соусом кр осн (говядина, свинина. хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.) | 100 | 9.49 | 17.67 | 11.35 | 242 | 1057 |
| | Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 180 | 6.6 | 5.4 | 41.5 | 241 | 310 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 0.05 | 0.02 | 9.1 | 37 | 663 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 21 | 1.58 | 0.21 | 10.71 | 52.5 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 7.92 | 39 | - |
| Итого за обед: | | | 29.45 | 33.25 | 100.5 | 819.5 | |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Полдник | Кокрок Малыш (мука пшен., масло слив., молоко, сахар, яйцо, соль йод, молоко сгущенное вареное) | 75 | 6.8 | 10.1 | 40.2 | 279 | 696 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1.55 | 1.45 | 2.17 | 29 | 603 |
| Итого за полдник: | | 295 | 8.35 | 11.55 | 42.37 | 308 | |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 62.51 | 69.37 | 216.33 | 1761.7 | |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 64.47 | 71.55 | 222.83 | 1781.9 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Биточки рубленые из курицы паровые с соусом белым основным (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст., соус белый осн.) | 85/30 | 12.29 | 11.23 | 7.83 | 181 | 744 |
| | 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 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1.87 | 0.25 | 12.75 | 62.5 | - |
| | Яблоко | 131 | 0.5 | 0.5 | 12.44 | 59 | - |
| Итого за завтрак: | | 621 | 20.22 | 17.09 | 85.55 | 581 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Биточки рубленые из курицы паровые с соусом белым основным (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст., соус белый осн.) | 85/30 | 12.29 | 11.23 | 7.83 | 181 | 744 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.) | 180 | 6.3 | 4.7 | 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 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 28 | 2.1 | 0.28 | 14.28 | 70 | - |
| | Яблоко | 150 | 0.58 | 0.58 | 14.3 | 68 | - |
| Итого за завтрак | | 673 | 21.53 | 17.97 | 95.41 | 635 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Закуска порционная (огурцы свежие) | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 6.6 | 982 |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
| Обед | Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.) | 15/250 | 3.74 | 6.44 | 9.69 | 123 | 145 |
| | Плов из индейки (филе индейки, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир) | 45/155 | 15.88 | 18.73 | 39.53 | 400 | 1041 |
| | Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок) | 200/4 | 0.22 | 0.05 | 9.22 | 38 | 432 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1.87 | 0.25 | 12.75 | 62.5 | - |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.65 | 0.3 | 9.9 | 49.5 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 39 | - |
| Итого за обед: | | 834 | 23.78 | 25.83 | 80.23 | 679.6 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 100 | 0.7 | 0.1 | 1.9 | 11 | 982 |
| | Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.) | 15/250 | 3.74 | 6.44 | 9.69 | 123 | 145 |
| | Плов из индейки (филе индейки, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир) | 50/175 | 17.25 | 20.76 | 39.84 | 456.2 | |
| | Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок) | 200/4 | 0.22 | 0.05 | 9.22 | 38 | 432 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 41 | 3.08 | 0.41 | 20.91 | 102.5 | - |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.65 | 0.3 | 9.9 | 49.5 | - |
| Итого за обед: | | 860 | 26.64 | 28.06 | 91.46 | 780.2 | |
| Полдник | Ромовая Баба БХП | 100 | 5.5 | 9 | 60 | 340 | |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1.55 | 1.45 | 2.17 | 29 | 603 |
| Итого за полдник: | | 300 | 7.05 | 10.45 | 62.17 | 369 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 51.05 | 53.37 | 227.95 | 1629.6 | |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------|
| Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 55.22 | 56.48 | 249.04 | 1784.2 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционная (горошек консервированный) | 30 | 0.93 | 0.06 | 1.95 | 12 | 1007 |
| | Сосиски отварные с маслом | 80/3 | 8.84 | 22.74 | 0.385 | 241 | 636 |
| | Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.) | 150 | 4.37 | 15.07 | 19.14 | 169 | 309 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок) | 200 | 0.382 | 0.138 | 15.48 | 64 | 667a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 43 | 3.23 | 0.43 | 21.93 | 107.5 | - |
| Итого за завтрак: | | 506 | 17.752 | 38.438 | 58.885 | 593.5 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционная (горошек консервированный) | 40 | 1.24 | 0.08 | 2.6 | 16 | 1007 |
| | Сосиски отварные с маслом | 80/8 | 8.86 | 24.92 | 0.42 | 281 | 636 |
| | Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.) | 170 | 6.01 | 4.45 | 37.09 | 212 | 307 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок) | 200 | 0.382 | 0.138 | 15.48 | 64 | 667a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 54 | 4.05 | 0.54 | 27.54 | 135 | - |
| Итого за завтрак: | | 504 | 19.712 | 37.968 | 70.91 | 646 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (кукуруза консервированная) | 65 | 1.04 | 0.26 | 9.29 | 44 | 984 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.) | 250/10 | 2.01 | 6.07 | 8.66 | 107 | 197 |
| | Тефтели рыбные с соусом белым осн (гороуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, мука пшен., соль йод, соус белый осн) 70/30 | 100 | 10.87 | 10.45 | 10.64 | 197 | 744 |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|---------------|---------------|----------------|---------------|------|
| | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.) | 160 | 3.05 | 4.13 | 23.79 | 144 | 313 |
| | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон, кислота) | 200 | 0.4 | 0.8 | 25.5 | 105 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 28 | 2.1 | 0.28 | 14.28 | 70 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 7.92 | 39 | - |
| Итого за обед: | | 861 | 20.79 | 22.23 | 100.08 | 706 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (кукуруза консервированная) | 100 | 1.6 | 0.4 | 14.3 | 69 | 984 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.) | 250/10 | 2.01 | 6.07 | 8.66 | 107 | 197 |
| | Тефтели рыбные с соусом белым осн (гороуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, мука пшени., соль йод, сметана осн) 70/30 | 100 | 10.87 | 10.45 | 10.64 | 197 | 744 |
| | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.) | 180 | 3.4 | 4.6 | 26.7 | 172 | 313 |
| | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон, кислота) | 200 | 0.4 | 0.8 | 25.5 | 105 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 36 | 2.7 | 0.36 | 18.36 | 90 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 7.92 | 39 | - |
| Итого за обед: | | 896 | 22.3 | 22.92 | 112.08 | 779 | |
| Полдник | Булочка Гребешок с повидлом (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко т/п, яйцо, сахар-песок, повидло) | 75 | 4.9 | 5.8 | 43.8 | 247.4 | 332 |
| | Чай с вареньем (чай, варенье) | 200/20 | 0.3 | 0.08 | 12.8 | 53 | 621 |
| Итого за полдник: | | 310 | 10.1 | 15.08 | 40.5 | 338 | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 48.642 | 75.748 | 199.465 | 1637.5 | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 52.112 | 75.968 | 223.49 | 1763 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко сгущенное, соль) | 160/5 | 4.77 | 6.59 | 38.8 | 234 | 1051 |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------|
| Завтрак | Запеканка из творога с повидлом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир, повидло) | 120/20 | 23.86 | 8.4 | 30.96 | 272 | 342 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1.55 | 1.45 | 2.17 | 29 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 28 | 2.1 | 0.28 | 14.28 | 70 | |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | 533 | 32.28 | 16.72 | 86.21 | 605 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко сгущенное, соль йод., масло слив.) | 200/7 | 5.97 | 8.78 | 48.6 | 297 | 1051 |
| | Запеканка из творога с повидлом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир, повидло) | 120/20 | 23.86 | 8.4 | 30.96 | 272 | 342 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1.55 | 1.45 | 2.17 | 29 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1.875 | 0.25 | 12.75 | 62.5 | - |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | 572 | 32.215 | 21.16 | 72.12 | 660.5 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к) | 15/250 | 7.26 | 10.66 | 17.84 | 196 | 157 |
| | Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 40/50 | 90 | 11.1 | 14.2 | 2.99 | 184 | 975 |
| | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 150 | 4.4 | 4.4 | 19.5 | 136 | 676 |
| | Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота) | 200 | 0.02 | 0 | 29.1 | 116.7 | 437 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1.875 | 0.25 | 12.75 | 62.5 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 7.92 | 39 | - |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|---------------|--------------|---------------|---------------|------|
| | Яблоко | 127 | 0.62 | 0.62 | 15.19 | 55 | - |
| Итого за обед: | | 846 | 26.595 | 30.37 | 105.29 | 789.2 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к) | 15/250 | 7.26 | 10.66 | 17.84 | 196 | 157 |
| | Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 40/50 | 110 | 13.8 | 17.6 | 3.59 | 228 | 975 |
| | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 180 | 5.3 | 5.3 | 23.4 | 163 | 676 |
| | Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота) | 200 | 0.02 | 0 | 29.1 | 116.7 | 437 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1.875 | 0.25 | 12.75 | 62.5 | - |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.65 | 0.3 | 9.9 | 49.5 | - |
| | Яблоко | 145 | 0.68 | 0.68 | 16.8 | 68 | - |
| Итого за обед: | | 950 | 30.585 | 34.79 | 113.38 | 883.7 | |
| 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 4. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 69.245 | 65.1 | 247.8 | 1824.2 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 73.17 | 73.96 | 241.8 | 1974.2 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционная (огурцы свежие) | 40 | 0.28 | 0.04 | 0.76 | 4.4 | 982 |
| | Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл) | 70/5 | 11.95 | 14.55 | 8.22 | 211 | 251a |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 3.06 | 4.43 | 20.04 | 132 | 371 |
| | Чай с медом (чай, мед) | 200/20 | 0.34 | 0.04 | 14.6 | 60.4 | 977 |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------|
| | Хлеб пшеничный йодированный | 32 | 2.4 | 0.32 | 16.32 | 80 | - |
| Итого за завтрак: | | 517 | 18.03 | 19.38 | 59.94 | 487.8 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционная (огурцы свежие) | 40 | 0.28 | 0.04 | 0.76 | 4.4 | 982 |
| | Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) | 70/5 | 11.95 | 14.55 | 8.22 | 211 | 251a |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 180 | 3.67 | 5.32 | 24.05 | 158 | 371 |
| | Чай с медом (чай, мед) | 200/20 | 0.34 | 0.04 | 14.6 | 60.4 | 977 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2.63 | 0.35 | 17.85 | 87.5 | - |
| Итого за завтрак: | | 550 | 18.87 | 20.3 | 65.48 | 521.3 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Рассольник Ленинградский со сметаной (крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.) | 250/10 | 2.5 | 6.57 | 16.5 | 135.7 | 998 |
| | Биточки рубленные из курицы паровые (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст) | 90 | 13.81 | 13.35 | 8.27 | 208 | 584 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) | 150 | 5.25 | 3.9 | 32.7 | 187 | 307 |
| | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорбиновая кислота) | 200 | 0.97 | 0.05 | 18.36 | 77 | 669a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1.87 | 0.25 | 12.75 | 62.5 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 7.92 | 39 | - |
| | Яблоко св | 124 | 0.49 | 0.49 | 12.15 | 58 | |
| Итого за обед: | | 869 | 26.21 | 24.85 | 108.65 | 767.2 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Рассольник Ленинградский со сметаной (крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.) | 250/10 | 2.5 | 6.57 | 16.5 | 135.7 | 998 |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------|
| Обед | Биточки рубленые из курицы паровые (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст) | 100/5 | 5.39 | 18.48 | 9.25 | 264 | 584 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) | 180 | 6.3 | 4.7 | 39.2 | 225 | 307 |
| | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорбиновая кислота) | 200 | 0.97 | 0.05 | 18.36 | 77 | 669a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1.87 | 0.25 | 12.75 | 62.5 | - |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.65 | 0.3 | 9.9 | 49.5 | - |
| | Яблоко св | 154 | 0.61 | 0.61 | 15.09 | 72 | |
| Итого за обед: | | 949 | 19.29 | 30.96 | 121.05 | 885.7 | |
| 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 5. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 49.84 | 49.83 | 238.19 | 1602 | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 43.76 | 56.86 | 256.13 | 1754 | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Яйцо вареное | 1 шт. | 4.7 | 4.04 | 0.25 | 56.5 | 776 |
| Завтрак | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш) | 44/105 | 3.82 | 3.15 | 10.2 | 86.4 | 868 |
| | Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко сгущ, соль йод., масло слив.) | 150/5 | 5 | 5.1 | 34.1 | 202.1 | 1049 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1.81 | 1.67 | 13.2 | 75 | 986 |
| | Молоко в п/у | 1/200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 120 | |
| Итого за завтрак: | | 625 | 21.13 | 20.36 | 67.15 | 540 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Яйцо вареное | 1 шт. | 4.7 | 4.04 | 0.25 | 56.5 | 776 |
| | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш) | 15/31 | 5.81 | 4.74 | 15.81 | 132.1 | 868 |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------|
| Завтрак | Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко сгущ, соль йод., масло слив.) | 150/5 | 5 | 5.1 | 34.1 | 202.1 | 1049 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1.81 | 1.67 | 13.2 | 75 | 986 |
| | Молоко в п/у | 1/200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 120 | |
| Итого за завтрак: | | 641 | 23.12 | 21.95 | 72.76 | 585.7 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 60 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 14 | 982 |
| | Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.) | 15/250 | 6.01 | 8.29 | 15.76 | 161 | 1000 |
| | Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30 | 100 | 11.8 | 11.8 | 10.9 | 198 | 973 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 150 | 4.4 | 3.93 | 25.33 | 187 | 307 |
| | Чай с медом (чай, мед) | 200/18 | 0.3 | 0.04 | 10.99 | 45 | 977 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 38 | 2.85 | 0.38 | 19.38 | 95 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8 | 39 | - |
| Итого за обед: | | 851 | 27.22 | 24.76 | 92.64 | 739 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 100 | 1.1 | 0.2 | 3.8 | 24 | 982 |
| | Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.) | 15/250 | 6.01 | 8.29 | 15.76 | 161 | 1000 |
| | Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30 | 110 | 13.46 | 13.4 | 12.38 | 224 | 973 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 180 | 6.3 | 4.7 | 39.2 | 225 | 307 |
| | Чай с медом (чай, мед) | 200/18 | 0.3 | 0.04 | 10.99 | 45 | 977 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 37 | 2.78 | 0.37 | 18.87 | 92.5 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8 | 39 | - |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
| Итого за обед: | | 930 | 31.15 | 27.2 | 109 | 810.5 | |
| Полдник | Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло) | 75 | 5.1 | 5.4 | 41.7 | 237 | 338 |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 0 | 0 | 24 | 91 | - |
| Итого за полдник: | | 275 | 5.1 | 5.4 | 65.7 | 328 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 53.45 | 50.52 | 225.49 | 1607 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 59.37 | 54.55 | 247.46 | 1724.2 | |
| День 7 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст., масло сл) | 75/5 | 14.01 | 10.75 | 5.32 | 160 | 1034 |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 150 | 3.6 | 4.78 | 36.4 | 193 | 552 |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода) | 200 | 0 | 0 | 18.6 | 74 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1.87 | 0.25 | 12.75 | 62.5 | - |
| | Яблоко | 140 | 0.57 | 0.57 | 13.9 | 66.7 | - |
| Итого за завтрак: | | 595 | 20.05 | 16.35 | 86.97 | 556.2 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст., масло сл) | 40 | 0.28 | 0.04 | 0.76 | 4.4 | 982 |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 85/5 | 10.73 | 18.66 | 11.4 | 261 | 331 |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода) | 180 | 6.3 | 4.71 | 39.2 | 225 | 307 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 0.57 | 0.079 | 19.55 | 81 | 611a |
| | Яблоко | 25 | 1.875 | 0.25 | 12.75 | 62.5 | - |
| Итого за завтрак: | | 634 | 21.68 | 17.74 | 94.56 | 615.7 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Обед | Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.) | 250/10 | 2.01 | 6.07 | 8.66 | 116 | 197 |
| | Сосиски отварные с соусом красным основным (сосиска, соус красный основной) 80/30 | 110 | 9.04 | 20.23 | 2.1 | 226 | 636 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 150 | 8.2 | 5.3 | 35.9 | 224.6 | 632 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 0.05 | 0.02 | 9.1 | 37 | 663 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1.88 | 0.25 | 12.75 | 62.5 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8 | 39 | - |
| | Яблоко | 132 | 0.53 | 0.53 | 12.9 | 62 | - |
| Итого за обед: | | 897 | 22.91 | 32.6 | 89.41 | 767.1 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.) | 250/10 | 2.01 | 6.07 | 8.66 | 116 | 197 |
| | Сосиски отварные с соусом красным основным (сосиска, соус красный основной) 80/30 | 110 | 9.04 | 20.23 | 2.1 | 226 | 636 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 180 | 9.85 | 6.4 | 43.09 | 269 | 632 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 0.05 | 0.02 | 9.1 | 37 | 663 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1.88 | 0.25 | 12.75 | 62.5 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8 | 39 | - |
| | Яблоко | 212 | 0.5 | 0.5 | 12.35 | 61 | - |
| Итого за обед: | | 1007 | 33.16 | 29.26 | 124.92 | 902.5 | |
| | | | | | | | |
| Полдник | Пирожки печеные с фаршем из индейки с рисом (тесто сдобное, фарш из индейки и риса, яйцо) | 75 | 9.11 | 8.12 | 29.36 | 227 | 60 |
| | Напиток лимонный (лимоны, сахар-песок) | 200 | 0.13 | 0.015 | 22.2 | 89.6 | 691 |
| Итого за полдник: | | 275 | 9.04 | 8.035 | 51.56 | 314.6 | |

| | | | | | | | |
|---|--|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|------|
| Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет | | 46.58 | 53.815 | 236.98 | 1638.6 | | |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 51.47 | 55.725 | 252.98 | 1728.42 | | |
| День 8 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн) | 60/30 | 8.51 | 14.06 | 10.3 | 201 | 1055 |
| Завтрак | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.) | 150 | 2.8 | 3.8 | 22.3 | 135 | 313 |
| | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.) | 200 | 0.57 | 0.09 | 24.09 | 99 | 611 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1.87 | 0.25 | 12.75 | 62.5 | - |
| | Яблоко св | 119 | 0.47 | 0.47 | 11.47 | 55 | - |
| Итого за завтрак: | | 584 | 14.22 | 18.67 | 80.91 | 552.5 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн) | 60/30 | 8.51 | 14.06 | 10.3 | 201 | 1055 |
| Завтрак | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.) | 180 | 3.4 | 4.6 | 26.7 | 162 | 313 |
| | 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 | 25 | 1.87 | 0.25 | 12.75 | 62.5 | - |
| | Яблоко св | 120 | 0.47 | 0.47 | 11.76 | 56.4 | - |
| Итого за завтрак: | | 615 | 14.82 | 19.47 | 85.6 | 580.9 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к) | 20/250 | 8.03 | 12.57 | 18.01 | 80.4 | 157 |
| | Гуляш из курицы (грудка кур, лук, масло раст, мука, специи) 50/50 | 100 | 21.11 | 25.02 | 6.45 | 335.5 | 292 |
| | 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 | 1.04 | 0.056 | 20.2 | 77.9 | 669a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1.87 | 0.25 | 12.75 | 62.5 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8 | 39 | - |
| | Яблоко | 134 | 0.5 | 0.5 | 13.13 | 59 | - |
| Итого за обед: | | 899 | 38.07 | 42.66 | 108.18 | 826.3 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к) | 20/250 | 8.03 | 12.57 | 18.01 | 80.4 | 157 |
| | Гуляш из курицы (грудка кур, лук, масло раст, мука, специи) 50/50 | 120 | 25.33 | 30.02 | 7.74 | 402.6 | 292 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.) | 180 | 5.18 | 4.89 | 35.4 | 206.6 | 585 |
| | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота) | 200 | 1.04 | 0.056 | 20.2 | 77.9 | 669a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1.87 | 0.25 | 12.75 | 62.5 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8 | 39 | - |
| | Яблоко | 178 | 71 | 0.71 | 17.44 | 83 | - |
| Итого за обед: | | 993 | 43.36 | 48.69 | 119.54 | 952 | |
| 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: | | 295 | 5.88 | 17.44 | 56.62 | 407 | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 43.01 | 68.71 | 226.94 | 1726.6 | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 53.86 | 66.17 | 267.14 | 1890.4 | |
| День 9 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Каша молочная Улыбка (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко сгущеное, .соль йод.) | 170 | 5.82 | 3.92 | 43.18 | 221.3 | 1054 |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------|
| Завтрак | Бутерброд с маслом (масло сл, хлеб) | 45931 | 1.95 | 7.5 | 12.88 | 128.6 | 868 |
| | Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная) | 100/20 | 16.22 | 10.52 | 34.41 | 237 | 183 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 50/150 | 1.55 | 1.45 | 2.17 | 29 | 603 |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | 525 | 25.54 | 23.39 | 92.64 | 615.9 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная Улыбка (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко сгущенное, .соль йод.) | 200/2 | 6.87 | 5.89 | 50.89 | 284.1 | 1054 |
| | Бутерброд с маслом (масло сл, хлеб) | 47392 | 2.25 | 7.54 | 14.92 | 138.6 | 868 |
| | Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко) | 100/20 | 16.22 | 10.52 | 34.41 | 257 | 183 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 50/150 | 1.55 | 1.45 | 2.17 | 29 | 603 |
| Итого за завтрак: | | 561 | 26.89 | 25.4 | 102.39 | 708.7 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 6.6 | 982 |
| | Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вар, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.) | 25/250 | 5.86 | 9.25 | 7.71 | 137.6 | 145 |
| | Сеченики Посольские с соусом белым осн (горбуша, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшениц., масло растит., соль йод., соус белый) | 100 | 12.06 | 11.78 | 6.95 | 191.29 | 252 |
| | Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.) | 150 | 3.59 | 4.2 | 35.6 | 195 | 297 |
| | Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота) | 200 | 0.15 | 0.15 | 12.64 | 52.6 | 668a |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------|
| | Хлеб пшеничный йодированный | 31 | 2.3 | 0.31 | 15.81 | 77.5 | - |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.5 | 0.25 | 10 | 49 | - |
| Итого за обед: | | 841 | 25.9 | 26 | 89.85 | 709.59 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 100 | 0.7 | 0.1 | 1.9 | 11 | 982 |
| | Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вар, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.) | 25/250 | 5.86 | 9.25 | 7.71 | 137.6 | 145 |
| | Сеченики Посольские с соусом белым осн (горбуша, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир, соус белый осн) 70/30 | 110 | 13.76 | 13.45 | 7.8 | 216.51 | 252 |
| | Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.) | 190 | 4.31 | 5.11 | 42.7 | 234 | 297 |
| | Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота) | 200 | 0.152 | 0.15 | 12.64 | 52.6 | 668a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 38 | 2.85 | 0.38 | 19.38 | 95 | - |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.5 | 0.25 | 10 | 49 | - |
| Итого за обед: | | 938 | 29.13 | 28.69 | 102.13 | 795.71 | |
| Полдник | Коржик Загорский (мука пшен., сахар, 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 | 73.08 | 61.9 | 337.3 | |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 69.11 | 139.13 | 262.72 | 1779.5 | |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 74.4 | 145.16 | 274.08 | 1905.2 | |
| День 10 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------|
| Завтрак | Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.) | 75/5 | 11.53 | 15.33 | 6.98 | 212 | 978 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.) | 150 | 5.3 | 3.9 | 32.7 | 187.5 | 307 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок) | 200 | 0.38 | 0.13 | 18.2 | 75.6 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1.87 | 0.25 | 12.75 | 62.5 | - |
| | Яблоко | 140 | 0.56 | 0.56 | 13.72 | 65.8 | - |
| Итого за завтрак: | | 595 | 19.64 | 20.17 | 84.35 | 603.4 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.) | 75/5 | 11.53 | 15.33 | 6.98 | 212 | 978 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.) | 180 | 6.3 | 4.7 | 39.2 | 225 | 307 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок) | 200 | 3.44 | 0.13 | 18.2 | 75.6 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1.87 | 0.25 | 12.75 | 62.5 | - |
| | Яблоко | 160 | 0.64 | 0.64 | 15.68 | 75.2 | - |
| Итого за завтрак: | | 645 | 23.78 | 21.05 | 92.81 | 650.3 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.) | 250/15 | 2.16 | 6.06 | 13.15 | 126 | 165 |
| | Биточки мясные с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн) | 60/30 | 8.51 | 14.06 | 10.3 | 201 | 1055 |
| | 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 | 25 | 1.88 | 0.25 | 12.75 | 62.5 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8 | 39 | - |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------|
| | Яблоко | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 61.1 | - |
| Итого за обед: | | 880 | 17.9 | 25.61 | 101.07 | 720.6 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.) | 250/15 | 2.16 | 6.06 | 13.15 | 126 | 165 |
| | Биточки мясные с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн) | 100 | 8.51 | 14.06 | 10.3 | 201 | 1055 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 180 | 3.67 | 5.32 | 24.05 | 158 | 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 | 25 | 1.88 | 0.25 | 12.75 | 62.5 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8 | 39 | - |
| | Яблоко | 166 | 0.66 | 0.66 | 16.27 | 78.02 | - |
| Итого за обед: | | 956 | 18.65 | 26.64 | 108.61 | 763.52 | |
| Полдник | Кекс Фараон БХП | 70 | 3.5 | 20.3 | 35 | 329 | |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 50/150 | 1.55 | 1.45 | 2.17 | 29 | 603 |
| Итого за полдник: | | 270 | 5.05 | 21.75 | 37.17 | 358 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 24.45 | 47.61 | 148.24 | 1127.6 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 52.83 | 77.08 | 247.91 | 1917.23 | |
| Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет | | | 21.3612 | 21.5068 | 77.1205 | 574.85 | |
| Среднее значение за период по обедам 7-11 лет | | | 25.8785 | 28.823 | 98.076 | 754.509 | |
| Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет | | | 7.204 | 18.6395 | 54.389 | 353.69 | |
| Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше | | | 22.5517 | 22.6308 | 80.237 | 613.55 | |
| Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше | | | 28.3715 | 31.046 | 110.267 | 837.233 | |
| Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше | | | 7.9653 | 11.058 | 47.051 | 321.743 | |

