



"09" января 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3.590-20



Шахова А. М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (каша «Геркулес», молоко, сахар-песок, соевый белок, масло сливочное) 190/10	200	7,59	8,49	32,49	236,72	898
	Вут-сброд с сыром (сыр Растопка, хлеб пшеничный) 25/30	55	6,28	4,47	21,04	149,5	868
	Косейный напиток злаковый (косейный напиток, молоко, сахар) 200	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Напиток овсяный в п/у 1/200	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		655	17,38	20,49	85,14	592,87	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (каша «Геркулес», молоко, сахар-песок, соевый белок, масло сливочное) 200/10	210	7,97	8,91	34,11	248,56	898
	Вут-сброд с сыром (сыр Растопка, хлеб пшеничный) 30/34	64	7,31	5,2	24,48	173,97	868
	Косейный напиток злаковый (косейный напиток, молоко, сахар) 200	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Напиток овсяный в п/у 1/200	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		674	18,79	21,64	90,2	629,18	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Буллон с мясными фрикадельками (фрикадельки мясные, морковь, лук репчатый, приправы, чеснок, соль, болгарский перец, масло растительное) 20/180		200	3,09	4	1,05	52,56	1079

Обед	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 40/190	230	20,99	31,58	45,44	549,91	523	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431	
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,93	0,39	19,89	94,77	-	
	Сок фруктовый в пу	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-	
Итого за обед:		873	28,45	36,37	98,37	834,56		
Обед	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Булочка с мясными фруктовыми начинками (фруктово-ягодная начинка, масло сливочное) 20/220	250	3,86	5	1,31	65,7	1079	
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 50/220	270	24,64	37,07	53,34	645,54	523	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431	
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	92,34	-	
	Сок фруктовый в пу	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-	
	Итого за обед:		873	32,79	42,85	106,02	940,9	
Поддник	Пирожки печенье с мясом и рисом (песто саб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663	
Итого за поддник:		300	12,27	11,44	46,67	338,69		
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше								
День 3			63,85	75,93	242,89	1908,77		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 180/6	186	5,08	6,11	35,46	217,12	898	
	Булочка с ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, яйцо) 30/10/34	74	6,55	12,35	20,33	218,68	909	
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977	
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	-	
Итого за завтрак:		605	11,78	18,46	84,15	549,84		
Возрастная категория: 12 лет и старше								

Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 200/10	210	5,73	6,9	40,04	245,13	898
	Бутерброд с ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб пшенич.пол) 29/10/35	74	6,55	12,35	20,33	218,68	909
	Чай с мёдом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак:		629	12,43	19,25	88,73	577,85	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло раст.) 10/200	210	7,06	8,31	14,2	159,82	157
	Котлета Незнайка с соусом красным (говядина, свинина, молоко, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный ост.) 80/20	100	11,4	16,97	12,87	249,85	246
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	210,36	632
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	-
Итого за обед:		889	30,2	38,12	100,98	857,19	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп картофельный с овощными и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло раст.) 20/220	250	8,41	9,89	16,91	190,26	157
	Котлета Незнайка с соусом красным (говядина, свинина, молоко, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный ост.) 80/20	100	11,4	16,97	12,87	249,85	246
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	265,23	676
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,93	24,02	603
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	-
Итого за обед:		929	31,89	40,41	105,98	913,53	
Полдник	Ватрушка с творогом (мука пш., творог, масло сл., сахар, яйцо, дрожжи., соль йод., масло раст.)	100	13,89	6,85	40,27	278,32	322
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		300	15,25	8,26	42,41	305,01	

Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		57,23	64,84	227,54	1712,04
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		59,57	67,92	237,12	1796,39
День 4					

		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль, под., приправа) 170/30	200	11,55	27,03	35,41	409,13	1084
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	603
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Сок фруктовый в пу 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		624	14,75	27,67	79,53	604,17	

		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Завтрак	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль, под., приправа) 185/40	225	13	30,41	39,83	485,02	1084
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	603
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Сок фруктовый в пу 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		643	15,75	30,99	80,89	665,48	

		Возрастная категория: 7-11 лет					
Обед	Закуска порционированная (кукуруза консерв.)	30	0,48	0,12	4,29	20,16	984
	Борщ из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла, морковь, лук, репа, томаты, масло раст., соль, под.) 10/190	200	5,63	9,26	9,46	143,66	165
	Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль, под., масло ол.) 100/5	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль, подпр.)	170	4,09	5,42	41,3	230,33	552
	Напиток из ягод протертой с сахаром (смородина шотландия с сахаром, сахар-песок)	200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
Итого за обед:		727	29,05	28,52	83,37	706,31	

		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Закуска порционированная (кукуруза консерв.)		40	0,64	0,16	5,72	26,88	984
	Итого за день 4:						

Обед

Борщ из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230

Террин с маслом (говядина, колоско, яйцо, масло сливочное, соль йод, масло сли.) 100/5

Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир) 105

Напиток из ягод протертой с сахаром (смородина протертая с сахаром, сахар-песок) 200

Хлеб пшеничный йодированный 24

Поддник

Булочка «Изюминка» (мука пш., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи пресс., изюм) 819

Сок фруктовый в потребительской упаковке 100

Итого за поддник:

Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет 300

Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше 1651

День 5 1762

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

Ёжки мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репчат., соль йод, соус красный ост.) 80/20

Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.) 170

Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота) 200

Хлеб пшеничный йодированный 25

Капач «Снежок» (кондит. цук.) 70

Итого за завтрак: 565

Возрастная категория: 12 лет и старше

Ёжки мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репчат., соль йод, соус красный ост.) 80/30

Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.) 110

Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота) 200

Хлеб пшеничный йодированный 25

Капач «Снежок» (кондит. цук.) 70

Итого за завтрак: 605

Наименование	Возрастная категория: 7-11 лет		Возрастная категория: 12 лет и старше		Итого за день	Итого за день 4	Итого за день 5	Итого за завтрак	Итого за обед
	Кол-во	Цена	Кол-во	Цена					
Борщ из свежей капусты с картофелем и фрикадельками	250	7,04	11,57	11,82	179,57	165			
Террин с маслом	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995			
Рис отварной	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552			
Напиток из ягод протертой с сахаром	200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083			
Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-			
Булочка «Изюминка»	819	31,49	31,85	95,47	794,45	-			
Сок фруктовый	100	7,67	7,25	52,99	307,89	346			
Итого за поддник:	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-			
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет	300	9,07	7,65	75,79	408,29	-			
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше	1651	52,87	63,84	238,69	1718,77	-			
День 5	1762	56,31	70,49	252,15	1868,22	-			
Возрастная категория: 7-11 лет									
Ёжки мясные с соусом красным	100	9,72	13,53	7,67	181,31	222,370			
Пюре овощное	170	3,38	6,65	21,11	137,84	867			
Компот из сухофруктов с вит С	200	0,57	0	19,55	80,48	611			
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-			
Капач «Снежок»	70	4,25	6,26	35,13	146,8	413			
Итого за завтрак:	565	19,8	26,69	96,21	607,18	-			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Ёжки мясные с соусом красным	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222,370			
Пюре овощное	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867			
Компот из сухофруктов с вит С	200	0,57	0	19,55	80,48	611			
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	11,75	50,75	-			
Капач «Снежок»	70	4,25	6,26	35,13	146,8	413			
Итого за завтрак:	605	21,36	29,22	99,71	674,16	-			

Возрастная категория: 7-11 лет

Пи из свежей капусты с картофелем и фаршем		205	3,54	5,38	6,54	88,73	197
Виточки рубленые из курицы с соусом красным (фарш куриное, свинина, картофель, лук репчат., яйцо, сухари панир, масло подсолнечное, соль красная осн.) 80/20		100	15,45	9,95	9	187,41	1055
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)		160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
Чай с сахаром (чай, сахар)		200	0	0	9,08	36,32	603
Хлеб пшеничный йодированный		21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
Зефир в инд/уп.		35	0,25	2,45	26,74	130,01	-
Итого за обед:		721	26,6	22,33	95,99	691,31	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пи из свежей капусты с картофелем с фаршем (фарш мясной, картофель, капуста, морковь, лук репчат., томаты густые, масло раст., соль йод.) 15/250 <th>265</th> <th>4,58</th> <th>6,95</th> <th>8,46</th> <th>120,7</th> <th>197/998</th>		265	4,58	6,95	8,46	120,7	197/998
Виточки рубленые из курицы с соусом красным (фарш куриное, свинина, картофель, лук репчат., яйцо, сухари панир, масло подсолнечное, соль красная осн.) 80/20		100	15,45	9,95	9	187,41	1055
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)		190	6,86	5,15	40,28	234,9	307
Чай с сахаром (чай, сахар)		200	0	0	9,08	36,32	603
Хлеб пшеничный йодированный		28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Зефир в инд/уп.		35	0,25	2,45	26,74	130,01	-
Итого за обед:		818	29,24	24,78	107,84	777,38	
Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоёб, фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)		100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
Чай с сахаром (чай, сахар)		200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		300	12,27	11,44	46,67	338,69	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			16,77	20,15	108,54	615,5	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			43,39	36,47	166,26	1166,82	
Итого за день 6							

Возрастная категория: 7-11 лет

Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт		18	1,37	2,98	0,88	35,82	
Итого за день 6							

		Каша Молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/6									
Завтрак	Бульброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшенич. йод.) 10/33	196	6,44	8,14	33,58	231,33	898				
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	43	2,65	6,59	17,66	140,54	778				
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066				
Итого за завтрак:		657	2	6,4	19	140	-	-	-	-	-
		возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	898				
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 210/10	220	7,23	9,14	37,69	261,9	898				
	Бульброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшенич. йод.) 10/34	44	2,71	6,74	18,08	143,81	778				
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066				
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	1066				
Итого за завтрак:		682	21,5	24,12	94,54	679,6	-	-	-	-	-
		возрастная категория: 7-11 лет									
Обед	Ши по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, капуста 10/190	200	4,19	7,63	5,19	106,18	8998				
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сахар панир., масло растит., масло сл.) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	1061				
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552				
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904				
	Шоле фруктовое (1 шт.)	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-				
	Итого за обед:	810	0	0	13,75	55	-	-	-	-	-
		возрастная категория: 12 лет и старше									
Обед	Ши по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, капуста 20/230	250	5,23	9,54	6,49	132,72	8998				
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сахар панир., масло растит., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	1061				
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	190	4,57	6,06	46,16	257,43	552				

Напиток из овсяных протертый с сахаром (объемная порция с сахаром, вода)		200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
Хлеб пшеничный йодированный		32	2,4	0,32	16,32	77,76	
Итого за обед:		125	0	0	13,75	55	
Пюре фруктовое (1 шт.)		897	27,4	32,01	111,28	842,76	
Полдник		75	5,12	5,58	41,39	236,26	338
Молоко питьевое		200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
Итого за полдник:		275	10,46	10,38	50,79	338,42	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			49,16	63,99	235,7	1711,76	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,36	66,51	256,61	1860,78	
Итого за день 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак		200	6,85	7,591	37,74	249,56	53
Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/10		70	6,2	11,69	19,23	206,86	909
Бутерброд ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб пшенич. йод.) 27/10/33		200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:		595	14,87	20,951	83,94	586,61	
Итого за завтрак:							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак		220	7,54	8,7	41,52	274,52	53
Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 210/10		77	6,82	12,85	21,15	227,55	909
Бутерброд ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб пшенич. йод.) 25/14/38		200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:		622	16,18	23,22	89,64	632,26	
Итого за завтрак:							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Пельмени отварные в бульоне (пельмени инф. соль йод., лук, морковь, капуста, картофель, свекла, морковь, лук) 115/120		245	14,15	33,11	43,37	428,13	1084
Итого за завтрак:		90	10,69	12,51	4,1	171,71	675

Обед	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль, йодир)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	431
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,28	0,17	8,67	41,31	-
Итого за обед:		702	30,4	49,62	94,79	847,26	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Пельмени отварные в бульоне (исп.м.м.т.п.ф. соль, йод, приправы) 130/140	270	15,6	39,49	47,8	452,02	1084
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшеч., соль йодир) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	431
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слоё., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	801	37,32	61,07	113,63	996,36	60
Итого за обед:		200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		275	10,35	8,98	36,75	270,32	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			26,17	24,92	123,34	851,43	
День 8			39,71	44,21	184,32	1248,16	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (кукуруза консерв.)	40	0,64	0,16	5,72	26,88	984
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, ветчина, лук репчатый, томатная паста, масло сл., соль йодир)	200	11,22	9,48	36,6	276,6	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Тематоген I шт	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак:		536	17,31	11,6	108,09	606	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

		Закуска порционированная (кукуруза консерв.)	Макароны с ветчиной и томатом (картонные изделия, начинка, лук репчатый, томатная паста, масло сл., соль йодир)	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	Хлеб пшеничный йодированный	Гематоген 1 шт	Итого за завтрак:							
		40	0,64	0,16	5,72	26,88	984							
Завтрак		250	14,03	11,85	45,75	345,75	448							
		200/20	0,15	0	14,61	59,04	977							
Итого за завтрак:		40	2,03	0,27	13,77	65,61	-							
		577	2,6	1,6	32,8	156	-							
			19,45	13,88	112,65	653,28								
Возрастная категория: 7-11 лет														
Обед		215	4,16	4,24	6,39	130,37	1079							
		265	21,66	22,31	25,41	439,13	27							
Итого за обед:		27	0,04	0	9,19	36,92	431							
		711	2,03	0,27	13,77	65,61	-							
			27,89	26,82	54,76	672,03								
Возрастная категория: 12 лет и старше														
Обед		265	5,62	5,8	5,12	171,16	1079							
		305	24,53	25,26	28,77	490,52	27							
Итого за обед:		32	0,04	0	9,19	36,92	431							
		806	2,4	0,32	16,32	77,76	-							
Поддник		75	32,59	31,38	59,4	776,36	-							
		200	5,8	17,5	41,74	347,66	385							
Итого за поддник:		200	1,36	1,41	2,14	26,69	603							
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		275	9,04	8,035	51,56	314,6	603							
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,75	69,255	254,44	1767,86								
День 9			30,82	22,225	180,02	1043,21								
Возрастная категория: 7-11 лет														
Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)		15	1,64	1,47	0,09	20,15	776							

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/10	200	6,85	5,78	45,18	220,1	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб шт., подлив) 20/30	50	5,71	4,06	19,13	135,91	868
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Коржик молочный (конд.цех) (йогурт, масло сл., мука, сахар, молоко)	75	4,89	7,13	35,36	206,59	413
Итого за завтрак:	540	20,45	19,85	101,9	609,44		

Завтрак	Йогурт перенеллиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 200/10	210	7,19	6,06	47,44	273,1	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб шт., подлив) 25/34	59	6,74	4,79	22,57	160,38	868
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Коржик молочный (конд.цех) (йогурт, масло сл., мука, сахар, молоко)	75	4,89	7,13	35,36	206,59	413
	Итого за завтрак:	559	21,82	20,86	107,6	686,91	

Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190	200	3,61	5,25	9,83	100,97	165/998
	Ежики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный ост.) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	160	6,61	5,06	40,51	233,98	632

Итого за обед:	Напиток из ягод протертой с сахаром (оружинка протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Зефир с вареной сгущенкой в п/у	35	0,63	2,8	25,8	130,92	-
	Итого за обед:	734	23,85	28,37	115,19	811,39	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190	250	4,51	6,56	12,29	126,21	165/998	

ЭЖИЖИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ КРАСНЫМ (говядина, крупа рисовая, лук репчат., соль йод. соус красный осн.) 80/30									
Обед	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222,370		
	Напиток из ягоды протертой с сахаром (брусника протертая с сахаром, сахар-песок)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632		
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,13	0,09	15,82	64,61	1083		
	Зефир с вареной стружкой в п/у	25	1,88	0,25	12,75	60,75			
	Итого за обед:	35	0,63	2,8	25,8	130,92	885,41		
Полдник	Сочень с творогом (творог, сахар-песок, яйца, масло сл., сметана, творог, ванилин, соль, лимонная кислота масло подсол.)	820	26,1	30,9	125,74	238,17	646		
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	75	8,51	9,79	29	228,17	646		
Итого за полдник:	200	0	0	9,08	36,32	663			
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет									
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше									
Итого за день 10									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Закуска порционированная (горошек зеленый консервированный)	30	0,93	0,06	1,95	20,06	984		
	Тфтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль йод. соус красный осн.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	179,75	18370		
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	371		
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	1083		
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05			
Итого за завтрак:	535	14,42	15,54	63,79	480,71				
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Закуска порционированная (горошек зеленый консервированный)	30	0,93	0,06	1,95	20,06	984		
	Тфтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль йод. соус красный осн.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	179,75	18370		
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	197,32	371		

Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	1083
Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за завтрак:	568	14,71	16,66	65,58	519,16	
Возрастная категория: 7-11 лет						

Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) 15/190	205	4,07	7,47	12,11	131,96	17
	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон, лук репч., яйцо, сахар панир., масло подсолнечное, соль, кайен. соус красный ост.) 90/20	110	11,73	17,92	12,28	257,35	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,08	185,45	307
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, витамин С)	180	0,09	0,39	18,95	79,66	435
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Сок фруктовый в п/у	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
	Итого за обед:	869	24,51	30,49	109,46	813,14	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) 25/230	255	5,06	9,29	15,07	164,15	17
	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон, лук репч., яйцо, сахар панир., масло подсолнечное, соль, кайен. соус красный ост.) 90/30	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль, йодиров.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,4	0,4	22,8	53,46	-
	Сок фруктовый в п/у	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
	Итого за обед:	977	27,26	34,95	133,29	909,8	
Подлинк	Плошка "Эстонская" с сыром (густо сладкое дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
Итого за подлинк:	279	8,68	11,8	37,38	290,44		
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше							
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет							
		12,883	16,398	72,736	477,567		
		62,04	77,65	296,41	2085,65		
		10,08	12,2	60,18	390,84		

Среднее значение за период по обедам 7-11 лет							
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет	14,562	18,191	52,284	419,867			
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	10,425	9,9325	46,847	316,897			
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	14,43	18,971	72,425	507,08			
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше	24,039	27,847	90,741	705,309			
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше	7,9653	11,058	47,051	321,743			