



Меню приготовления 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								
День 2								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (кочевья: Геркулес, молоко, сахар-песок, соль повар. масло сливочное)	200	7,59	8,49	32,49	236,72	898	
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничный)	59	6,98	5,1	22,01	153,22	868	
	Коктейльный напиток злаковый без сахара (кофеиновый напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066	
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140		
Итого за завтрак:			659	18,08	21,12	77,03	560,27	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (кочевья: Геркулес, молоко, сахар-песок, соль повар. масло сливочное)	210	7,97	8,91	34,11	248,56	898	
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничный)	69	8,4	6,1	25,6	184,56	868	
	Коктейльный напиток злаковый без сахара (кофеиновый напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066	
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140		
Итого за завтрак:			679	19,88	22,54	82,24	603,45	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Булочка с мясными фрикадельками (фрикадельки свиные, морковь, лук репчатый, укроп свежий, чеснок, соль повар., масло растит.)		200	3,09	4	1,05	52,56	1079	
20/ 80								

Обед	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 45/190	235	21,44	32,27	46,42	561,86	523
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	32	1,92	0,32	13,06	62,02	-
	Сок фруктовый в п/у	125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед:		796	27,55	36,89	74,92	741,15	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками (фрикадельки мясные, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 55/220	250	3,86	5	1,31	65,7	1079
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 55/220	275	25,09	37,76	54,33	657,5	523
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	32	1,92	0,32	13,06	62,02	-
	Сок фруктовый в п/у	125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед:		886	31,97	43,38	83,09	849,93	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			18,08	21,12	77,03	560,27	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,85	65,92	165,33	1453,38	
День 3							
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
	Бутерброд с ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб пшеничный) 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
	Пиоре 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 пшеничный) 29/10/35	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
	Пиоре 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 (картофель, горох, морковь, лук репчатый, соль, лавровый лист)	200	5,46	7,65	11,25	129,82	157		
	Котлета Неэтайка (говядина, свинина, молоко, батон, соль, йод, сахар пшенир, яйцо, масло раст. масло слив.)	90	10,26	15,27	11,58	226,6	246		
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль, йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	676		
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,93	24,02	603		
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-		
Итого за обед:	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (картофель, горох, морковь, лук репчатый, соль, йод, сахар пшенир, фрикадельки мясные) 10/240	250	7,3	8,7	14,2	173,3	157		
	Котлета Неэтайка (говядина, молоко, батон, соль, йод, сахар пшенир, яйцо, масло раст. масло слив.)	100	11,4	16,97	12,87	251,85	246		
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль, йод.)	220	8,43	6,28	48,58	292,48	676		
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603		
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-		
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140			
	Итого за обед:		997	32,52	40,03	110,56	949,93		
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет									
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше									
День 4			37,98	47,68	121,81	1079,75			
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Пельмени отварные в бульоне (пельмени пшф. соль, йод, приправа) 170/30	200	11,55	27,03	35,41	409,13	1084		
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009		
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	69,9	-		
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4			
Итого за завтрак:		636	15,65	27,79	85,65	615,75			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Пельмени отварные в бульоне (пельмени пшф. соль, йод, приправа) 185/40									
		225	13	30,41	39,83	485,02	1084		

Завтрак	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		655	16,2	31,05	83,95	680,06	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (кукуруза консерв.)	30	0,48	0,12	4,29	20,16	984
	Дорш из свежей капусты с картофелем и дошираком	200	5,63	9,26	9,46	143,66	165
	Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод., масло сл.) 100/5	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	170	4,09	5,42	41,3	230,33	552
	Напиток из ягод (смороллина)	200	0,18	0,08	14,01	56,76	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	28	1,68	0,28	10,38	54,43	-
Итого за обед:		733	29,07	28,58	80,72	699,28	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (кукуруза консерв.)	40	0,64	0,16	5,72	26,88	984
	Дорш из свежей капусты с картофелем и дошираком	250	7,04	11,57	11,82	179,57	165
	Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод., масло сл.) 100/5	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Напиток из ягод (смороллина)	200	0,18	0,08	14,01	56,76	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за обед:		825	31,48	31,85	93,66	786,45	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод.)	90	9,72	13,53	7,67	181,31	222	

Завтрак	Пиоре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль, йод.)	170	3,38	6,65	21,11	137,84	867
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Сок фруктовый в п/у	125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак:	610	16,43	20,68	65,35	485,75		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Ёжики мясные (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод.)	100	11,69	16,88	10,44	230,44	222
	Пиоре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,58	7,04	22,35	155,94	867
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	14	1,05	0,14	7,14	34,02	-
	Сок фруктовый в п/у	125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
	Итого за завтрак:	619	17,77	24,31	63,75	526,25	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (фарш мясной, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 5/200	205	3,54	5,38	6,54	88,73	197
	Биточки рубленые из курицы (филе куриное, свинина, картофель, лук репч., яйцо, сахар панир масло подж. соль йодир.)	90	15,45	9,95	9	187,41	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	209,74	585
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	603
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:	907	27,92	20,64	99,22	700,36		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем (фарш мясной, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 10/250	250	4,18	5,95	8,16	116,2	197/998
	Биточки рубленые из курицы (филе куриное, свинина, картофель, лук репч., яйцо, сахар панир масло подж. соль йодир.)	100	15,45	9,95	9	187,41	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	200	5,7	5,1	39,42	233,04	585
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	603

	Хлеб пшеничный йодированный	31	1,86	0,31	12,65	60,26	
	Сок фруктовый в пу 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за обед:		981	28,59	21,71	101,11	733,63	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			3,28	0,57	30,57	140,53	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			29,64	21,85	108,25	767,65	
Неделя 2							
День 6							

Возрастная категория: 7-11 лет							
	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль, йод, масло слив.) 190/7	197	6,44	8,14	33,58	231,33	898
	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшенич. йод.) 10/33	43	2,65	6,59	17,66	140,54	778
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Напиток овсяный в пу (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		658	13,97	25,24	74,65	578,02	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль, йод, масло слив.) 190/7	220	7,23	9,14	37,69	261,9	898
	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшенич. йод.) 11/35	46	2,71	6,74	18,08	143,81	778
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Напиток овсяный в пу (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		684	21,5	24,12	94,54	679,6	

Возрастная категория: 7-11 лет							
	Шишито - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, капуста, лук репчатый, морковь, картофель, масло растительное, соль, йодид, традиг) 200/1	200	4,19	7,63	5,19	106,18	8,998
	Коглета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш. молоко, лук репчатый, сушеный чеснок, масло растительное, масло сливочное, соль, йодид, традиг) 90/6	96	14,27	14,25	9,8	227,32	1061
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль, йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Напиток из облепихи без сахара (облепиха, вода)	200	0,25	1,11	18,67	83,2	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	

Пюре фруктовое (1 шт.)

125	0	0	13,75	55	-
Итого за обед:	811	24,8	28,39	101,58	761,38

Возрастная категория: 12 лет и старше

Шти по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные (крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль пощип., томат. паста) 20/230
Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сахар пшпр., масло растит., масло сл.,) 90/10
Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)
Напиток из облепихи без сахара (облепиха, вода)
Хлеб пшеничный йодированный
Пюре фруктовое (1 шт.)

250	5,23	9,54	6,49	132,72	8,998
100	14,95	14,98	9,89	234,18	1061
200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
200	0,25	1,11	18,67	83,2	904
32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
125	0	0	13,75	55	-

Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 7

Возрастная категория: 7-11 лет

Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/10
Бутерброд ветчинной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб пшенич. йод.) 25/15/34
Чай с молоком (чай, молоко)
Пюре фруктовое (1 шт.)

200	6,85	7,591	37,74	249,56	53
74	6,55	12,3	19,97	218,68	909
200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
125	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак:	599	14,76	21,301	73,6	549,93

Возрастная категория: 12 лет и старше

Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 240/10
Бутерброд ветчинной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб пшенич. йод.) 25/15/36
Чай с молоком (чай, молоко)
Пюре фруктовое (1 шт.)

250	8,57	9,88	47,18	311,95	53
76	6,7	12,5	20,99	223,54	909
200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
125	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак:	651	16,63	23,79	84,06	617,18

Возрастная категория: 7-11 лет

Пельмени отварные в бульоне (пельмени поф., соль йод.,) 115/130
Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук) 45/45

245	14,15	33,11	43,37	428,13	1084
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 черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за обед:		714	31,3	49,74	100,91	876,42	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени пиф., соль, кол., лук)	270	15,6	39,49	47,8	452,02	1084
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук)	120	14,26	16,68	5,46	218,95	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль, йодир.)	200	5,7	5,1	39,4	216,37	585
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,33	0,31	15,81	74,33	-
	Итого за обед:		823	37,89	61,58	117,55	997,99
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			34,9	47,84	182,2	1234,64	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			28,07	38,43	142,52	934,25	

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, дольки лимона, масло слив., 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	-
	Гематоген 1 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

Завтрак	Закуска порционированная (кукуруза консерв.)	40	0,64	0,16	5,72	26,88	984
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, ветчина, лук, дольки лимона, масло слив., соль, йодир.)	250	14,03	11,85	45,75	345,75	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-

		Гематоген 1 шт								
Итого за завтрак:		40	2,6	1,6	32,8	156				
		577	19,45	13,88	112,65	653,28				
Возрастная категория: 7-11 лет										
Обед		Бульон с мясными фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль (приправа) 20/200/20	240	4,78	4,89	7,13	155,53	1079		
		Жаркое по домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат паста, соль йодир., приправа) 55/2/10	265	21,66	22,31	25,41	439,13	27		
		Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a		
		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-		
Итого за обед:		739	28,91	27,55	47,98	669,5				
Возрастная категория: 12 лет и старше										
Обед		Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроли) 20/250/20	290	6,15	6,35	5,6	197,31	1079		
		Жаркое по домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат паста, соль йодир., приправа) 65/2/40	305	24,53	25,26	28,77	490,52	27		
		Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a		
		Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-		
Итого за обед:		835	33,6	32,02	52,87	777,25				
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			28,91	27,55	80,78	825,5				
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			33,6	32,29	66,64	842,86				
Возрастная категория: 7-11 лет										
Завтрак		Яйцо перепелиное 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.) 190/7	197	6,16	4,97	44,23	210,4	623		
		Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш., йодиров.) 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		
		Десерт фруктовый в п/у (1 шт.)	100	0,6	0,2	19	80,2	-		

Итого за завтрак:		562	15,47	12,11	84,59	473,35	
		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Завтрак	Йогурт перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2% жирности, соль йод., масло слив.) 200/7	207	6,58	5,98	46,1	261,4	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш., йодиров.) 25/34	59	6,74	4,79	22,57	160,38	868
	Чай с молоком (чай, молоко, йода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый в пу (1 шт.)	100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:	581	16,92	13,85	89,9	548,82		
		Возрастная категория: 7-11 лет					
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
	Ёжики мясные с маслом (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод.) 90/5	95	12,1	10,24	7,89	186,5	222
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,97	219,36	632
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,55	0,19	9,69	46,17	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	-
	Итого за обед:	704	26,06	22,02	107,26	745,32	
		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230	250	4,51	6,56	12,29	126,21	165,998
	Ёжики мясные (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод.)	100	11,97	10,08	8,44	200,36	222
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:	800	28,39	24,18	120,94	842,87		

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет	2,85	0,5	34,3	126,37
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше	28,99	24,38	139,94	923,07
День 10				

		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	Закуска порционированная (горошек зеленый консервированный)	20	0,62	0,04	1,3	9,14	984
	Тертель II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	100	6,68	9,36	8,57	218,22	18
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,15	0,03	9,82	18,26	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:	500	12,79	14,2	55,09	451,51		

		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Завтрак	Закуска порционированная (горошек зеленый консервированный)	30	0,62	0,04	1,3	9,14	984
	Тертель II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	100	6,68	9,36	8,57	218,22	18
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,15	0,03	9,82	18,26	904
	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,88	0,25	12,75	63,75	-
Итого за завтрак:	550	13,04	15,04	56,56	468,96		

		Возрастная категория: 7-11 лет					
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) 10/190	200	3,78	7,17	11,89	126,6	17
	Коглета Домашняя (говядина, свинина, батон, соль, йод, сухарь панир., яйцо, масло раст., масло слив.)	90	11,59	20,14	9,69	227,38	246
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль, йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Компот из изюма с виТ С без сахара (сухофрукты, лимон, апельсины, сахар, кислота)	200	0,1	0,43	21,06	58,51	669
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,4	0,4	22,8	53,46	-
Итого за обед:	862	14	0,4	22,8	100,4		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Итого за обед:	862	22,11	33,64	127,11	783,13	
-----------------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

Обед

Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) 10/240	250	4,99	8,79	14,69	160,9	17
Котлета Домашняя с маслом (говядина, шинница, батон, соль йод., сахар, панир., яйцо, масло раст., масло слив.) 90/10	100	13,25	22,25	12,31	232,51	246
Рис отварной (Крипа рисовая, масло сл., соль, йод.)	190	4,57	6,06	46,16	257,43	552
Компот из изюма с вит С без сахара (сухофрукты, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	58,51	669
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Сок фруктовый в п/у	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:	965	26,19	38,18	129,77	870,5	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		22,11	33,64	127,11	1234,64	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		54,58	62,36	250,71	1713,37	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		4,626	5,457	26,033	175,94	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		7,667	9,171	28,211	209,949	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		6,718	10,019	27,735	216,904	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		27,72777778	30,094	88,099	703,623	