



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



Исходные ингредиенты	Наименование блюда	Вес блюда	Цена		Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			рублей	копеек	Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак									
	Каша молочная рисовая с маслом	175	20,13	4,78	5,75	33,36	214,28	898	
	Каша молочная рисовая с маслом (соль, подпр., сахар-песок, масло сливочное)	170/5							
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Банан	200	52,79	1,8	0,6	25,2	113,4	-	
Итого за завтрак:		600		10,28	8,27	84,53	463,62		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак									
	Каша молочная рисовая с маслом	205	22,94	6,8	6,98	41,58	259,29	898	
	Каша молочная рисовая с маслом (соль, подпр., сахар-песок, масло сливочное)	200/5							
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Хлеб пшеничный йодированный	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-	
	Банан	208	54,9	1,87	0,62	26,21	119,94	-	
Итого за завтрак:		623		12,44	9,53	94,27	517,6		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед									
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками	200	21,93	4,87	7,99	9,28	128,49	694	
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (картофель, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль)	20/180							
	Котлета домашняя с соусом красным	100	37,96	10,67	16,29	11,17	233,96	246	
	Котлета домашняя с соусом красным (говяжья, свиная, батон, соль поваренная, сахар-песок, яйцо, масло растительное, специи)	80/20							
	Гарнир картофельный рассыпчатый	150	10,64	6,2	4,74	37,98	219,36	632	
	Гарнир картофельный рассыпчатый (картофель, соль)	200/4							
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431	

Хлеб пшеничный йодированный	19	1,58	1,43	0,19	9,69	46,17	-
Гематоген 1 шт	40	30	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:	713		25,81	30,81	110,11	820,9	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 30/240	270	31,88	6,58	10,78	12,53	173,46	694
Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сушен. паприк., яйцо, масло раст., соус красный ост.) 80/30	110	38,55	11,73	17,92	12,28	257,35	246
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	14,19	8,26	6,32	50,64	292,48	632
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб пшеничный йодированный	40	30	2,6	1,6	32,8	156	-
Гематоген 1 шт	854		31,46	36,92	132,74	989,11	
Итого за обед:	100		8,46	11,72	28,41	253,1	328

Плюшка "Остонская" с сыром (тесто свободное дрожжевое, сыр, масло слив.)	200/4		0,04	0	9,19	36,92	431
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	279		8,35	11,55	42,37	290,02	
Итого за полдник:			44,44	50,63	237,01	1574,54	

Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 165/30	195	61,34	11,84	27,71	36,29	441,91	1084
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,63	0	0	9,08	36,32	603
Чай с сахаром (чай, сахар)	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Хлеб пшеничный йодированный	106	19,79	0,85	0,21	7,95	37,1	-
Мандарин	528		14,72	28,19	67,09	580,94	

Итого за завтрак:

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 180/50	230	66,92	13,28	31,09	40,72	495,8	1084
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,63	0	0	9,08	36,32	603
Итого за завтрак:							

Хлеб пшеничный йодированный	20	1,66	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Мандарин	106	19,79	0,85	0,21	7,95	37,1	-
Итого за завтрак:	556	15,63	31,5	67,95	617,82		

Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Пи из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 10/1/90	200	13,78	2,87	5,84	6,5	90,02	197
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшенич., соль йодир.) 45/65	110	53,49	13,07	15,29	5,01	209,87	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	160	7,02	4,56	4,08	31,54	181,1	585
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Зефир в п/у	35	21,6	0,39	2,49	26,53	130,09	-
	Итого за обед:	738	24,73	29,44	88,55	717,96		

Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Пи из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч.) 20/22/20	250	22,9	4,59	8,8	9,13	132,53	197
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшенич., соль йодир.) 50/70	120	59,32	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	7,9	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Зефир в п/у	35	21,6	0,39	2,49	26,53	130,09	-
	Итого за обед:	969	27,46	34,2	90,47	777,89		
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (густо слоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	100	12,27	11,44	9,08	36,32	663	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	0	0	0	
Итого за полдник:	300	51,72	69,07	202,31	1637,59			
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет								

Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		55,36	77,14	205,09	1734,4	
День 3		Возрастная категория: 7-11 лет				

	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.) 180/6	186	65,33	17,3	24,08	3,57	302,21	199
Завтрак	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак:		548	20,7	24,66	43,84	482,09		

Итого за завтрак:		Возрастная категория: 12 лет и старше						
	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.) 200/5	205	71,16	20,07	26,34	9,93	362,04	199
Завтрак	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак:		557	22,72	26,82	45,1	517,62		

Итого за обед:		Возрастная категория: 7-11 лет						
	Суп картофельный с овощами с фрикадельками и картофелем	205	16	9,97	8,61	16,34	199,75	157
Обед	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод.) 90/20	110	41,98	12,07	13,03	4,27	195,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	150	21,1	4,09	5,47	28,1	146,99	371
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,63	0	0	9,08	36,32	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,35	12,75	60,75	-
	Мандарин	119	22,21	0,95	0,24	8,93	41,65	-
Итого за обед:		809	28,96	27,7	79,47	681,06		

Итого за обед:		Возрастная категория: 12 лет и старше						
	Суп картофельный с овощами с фрикадельками и картофелем	255	25,23	13,16	11,47	22,32	258,15	157
Обед	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод.) 90/20	110	41,98	12,07	13,03	3,27	195,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	180	25,33	3,71	6,36	25,12	169,59	371
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,63	0	0	9,08	36,32	603
Итого за обед:		30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9	-

Мандарин		125	23,34	1	0,25	9,38	43,75		
Итого за обед:		900		32,19		31,41	84,47	776,31	
Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоб., фарш)		100		12,27		11,44	37,59	302,37	
Мясной с ризом, яйно, маслом раст.)		200		0		0	9,08	36,32	
Чай с сахаром (чай, сахар)		300		12,27		11,44	46,67	338,69	
Итого за полдник:				25,43		22,91	68,99	596,84	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет				54,43		51,46	147,48	1314,75	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше									
День 4									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 160/5		165	15,98	6,26	7	26,8	195,3	898	
Сырники из творога со стухенным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко стух.)		50/30	31,24	13,99	5,43	20,58	187,17	186	
Чай с молоком (чай, молоко)		200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431	
Хлеб пшеничный йодированный		17	1,41	1,28	0,17	8,67	41,31	-	
Гематоген 1 шт		40	30	2,6	1,6	32,8	156		
Итого за завтрак:		502		25,49		15,61	90,99	606,47	
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 210/5		215	19,56	8,16	9,13	34,93	254,48	898	
Сырники из творога со стухенным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко стух.)		50/30	31,24	13,99	5,43	20,58	187,17	186	
Чай с молоком (чай, молоко)		200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431	
Хлеб пшеничный йодированный		34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-	
Гематоген 1 шт		40	30	2,6	1,6	32,8	156		
Итого за завтрак:		569		28,66		17,91	107,79	706,96	
Возрастная категория: 7-11 лет									
Борщ из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 20/180		200	21,93	5,63	9,26	9,46	143,66	165	

Обед	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль под., соус красный) 90/30	120	43,75	11,57	18,17	14,32	267,05	1042
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир) 200	150	13,93	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон) 25	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный 1 шт	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-	-
	Яблоко (110) 805	1 шт	17,37	0,44	0,44	10,78	48,84	-
Итого за обед:	805	23,33	32,97	96,88	777,52			

Итого за обед:		Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль под.) 30/230	260	31,53	7,32	12,03	12,29	186,75	165
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль под., соус красный) 90/30	120	43,75	11,57	18,17	14,32	267,05	1042
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир) 200	200	18,58	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон) 34	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный 1 шт	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Яблоко (110) 924	1 шт	17,37	0,44	0,44	10,78	48,84	-
Итого за обед:	100	13,89	6,85	40,27	278,32	322		
Полдник	Ватрушка с творогом (мука пш., творог, масло сл., сахар, яйцо, дрожжи, соль под., масло раст.) 200	100	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Чай с молоком (чай, молоко) 300	200	15,25	8,26	42,41	305,01		
Итого за полдник:	1607	64,07	56,84	230,28	1689			
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		1793	70,81	63,6	266,65	1922,22		

День 5		Возрастная категория: 7-11 лет						
Итого за день 5	Закваска порционированная (помидоры свежие) 35	13,19	0,39	0,07	1,33	7,49	982	
	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репчат., соль под., соус красный ост.) 80/30 110	42,9	11,97	10,08	9,44	182,36	222,370	

Завтрак		150	22,05	2,98	5,87	18,63	139,27	867
Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)								
Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон, яблоки, аскорб. кислота)		200	4,87	0,57	0	19,55	80,48	611
Хлеб пшеничный йодированный		24	1,99	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за завтрак:		519	17,71	16,26	61,19	467,92		

Итого за завтрак:		Возрастная категория: 12 лет и старше						
Закуска порционированная (помидоры свежие)		35	13,19	0,39	0,07	1,33	7,49	982
Ёжики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод., соус красный ост.) 80/30		110	42,9	11,97	10,08	9,44	182,36	222/370
Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)		180	26,46	3,58	8,04	22,36	177,12	867
Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон, яблоки, аскорб. кислота)		200	4,87	0,57	0	19,55	80,48	611
Хлеб пшеничный йодированный		31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за завтрак:		556	18,84	18,5	68,49	522,78		

Итого за завтрак:		Возрастная категория: 7-11 лет						
Рассольник «Ленинградский» (картофель, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)		250	12,72	2,19	5,07	16,11	118,83	167
Кюфта по - московски с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод., соус красный ост.) 80/30		110	50,62	12,3	14,37	6,75	224,53	222/370
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)		190	11,02	6,86	5,15	40,28	224,9	307
Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)		200	5,5	0,99	0,06	18,36	77,94	669
Хлеб пшеничный йодированный		33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Рогалик сахарный (конд. пех)		50	22,4	2,5	5	17,3	134	-
Итого за обед:		833	27,32	29,98	115,63	860,39		

Итого за обед:		Возрастная категория: 12 лет и старше						
Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230		250	27,47	5,69	9,68	15,19	170,64	167
Кюфта по - московски с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод., соус красный ост.) 80/30		110	50,62	12,3	14,37	6,75	224,53	222/370
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)		200	11,6	7,2	5,4	42,4	236,74	307

	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	5,5	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Рогалик сахарный (конд. лек)	50	22,4	2,5	5	17,3	134	-
Итого за обед:		839		30,86	34,8	114,79	914,32	346
	Булочка «Изюминка» (мука пш., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи пресс.酵母)	100		7,67	7,25	52,99	307,89	
Подник		1/200		1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	300		9,07	7,65	75,79	408,29	
Итого за подник:				13,35	8,22	104,86	546,8	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет				40,5	42,45	210,13	1403,09	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше								
Неделя 2								
День 6								
		Возрастная категория: 7-11 лет						
День 7								
		Возрастная категория: 7-11 лет						
	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль, йод, масло слив.)	200	22	5,57	7,68	33,27	222,1	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшенич. йод.)	61	22,47	6,97	4,96	23,33	165,81	868
Завтрак		200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	35	21,6	0,39	2,49	26,53	130,99	
	Зефир в п/у	511		16,39	18,27	96,44	613,34	-
Итого за завтрак:								
		Возрастная категория: 12 лет и старше						
	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль, йод, масло слив.)	250	25,42	8,21	10,38	42,83	297,62	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшенич. йод.)	63	24,05	7,2	5,12	24,1	171,25	868
Завтрак		200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	35	21,6	0,39	2,49	26,53	130,99	
	Зефир в п/у	563		19,26	21,13	106,77	694,3	
Итого за завтрак:								
		Возрастная категория: 7-11 лет						
	Шоколад - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшенич. дук речн., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир. - тоналт, паста)	210	11,66	4,39	8,01	5,45	111,49	8998

Обед	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, хлеб пш. молоко, лук репч., сахар, панир, масло растит., масло сл., соль йод.)	90/30	120	38	14,2	14,23	9,4	222,47	1061
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йод.)		180	16,72	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)		200	12,79	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный		35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)		125	22,92	0	0	13,75	55	-
Итого за обед:			870		25,8	29,44	108,85	803,56	-
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Обед	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат паста)	30/220	250	27,83	5,23	9,54	6,49	132,72	8998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, хлеб пш. молоко, лук репч., сахар, панир, масло растит., масло сл., соль йод.)	90/20	110	37,66	14,27	12,26	10,01	207,46	1061
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йод.)		180	16,72	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)		200	12,79	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный		25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)		125	22,92	0	0	13,75	55	-
	Итого за обед:		890		25,96	28,9	105,4	785,48	-
Подник	Роталик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)		75		5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Чай с молоком (чай, молоко)		200		1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за подник:			275		9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет					11,72	8,525	78,05	435,69	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше					37,51	48,085	185,15	1323,27	
День 8									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/5	195	22,9	6,68	7,71	36,8	213,32	53
	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшенич. йод.)	16/28	44	16,73	5,2	10,69	17,23	176,86	909
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)		200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			75	39	2,85	9	23	194,5	137

Итого за завтрак:		514	16,09	28,81	79,17	611,37	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Каши молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа)	245	27,82	8,39	9,69	46,23	305,71	53
Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшеница)	45	16,81	2,77	6,89	18,49	147,08	909
Завтрак Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Кекс столовый (кондитерский цех)	75	39	2,85	9	23	194,5	137
Итого за завтрак:	565	15,37	26,99	89,86	673,98		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль подп.)	240	41,13	10,86	25,44	32,49	456,58	1084
Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук)	90	52,41	8,69	10,51	4,1	161,71	675
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир)	150	6,58	3,28	2,83	25,57	149,79	585
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
Хлеб пшеничный йодированный	24	1,99	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за обед:	708	24,67	39,02	83,59	863,32		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль подп., приправа)	290	48,64	13,6	31,49	55,8	514,02	1084
Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук)	100	58,24	9,88	11,9	4,55	170,79	675
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир)	180	7,9	5,13	4,59	35,48	203,74	585
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
Хлеб пшеничный йодированный	28	2,33	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за обед:	802	30,75	48,26	119,3	993,51		
Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слоё., фарш мясной)	75	10,35	8,98	27,67	234		60
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32		663
Итого за полдник:	275	10,35	8,98	36,75	270,32		
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за полдник:							
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет							

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет

	47,17	63,32	174,64	1512,38			
Каши молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/10	200	23,04	5,85	5,78	42,18	230,1	623
Сырники из творога со ступенным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко ступ.)	50/30	31,24	13,99	5,43	20,58	187,17	186
Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	9,8	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,49	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Яблоко	117	18,43	0,47	0,47	11,47	51,95	-
Итого за завтрак:	627	24,15	13,12	102,65	611,2		

Итого за завтрак: Возрастная категория: 12 лет и старше

Каши молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 230/10	240	26	8,22	6,93	54,22	312,12	623
Сырники из творога со ступенным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко ступ.)	50/30	31,24	13,99	5,43	20,58	187,17	186
Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	9,8	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,49	2,33	0,31	15,81	72,9	-
Яблоко	130	20,47	0,52	0,52	12,74	57,74	-
Итого за завтрак:	680	26,57	14,32	115,96	696,58		

Итого за завтрак: Возрастная категория: 7-11 лет

Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190	200	14,39	5,63	9,26	9,46	143,66	165,998
Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/30	120	43,75	11,57	18,17	14,32	267,05	1042
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	10,64	6,2	4,74	37,98	219,36	632
Напиток из ягод протертой с сахаром (брусника протертая с сахаром, сахар-песок)	200	13,42	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-

Мандарин	111	20,72	0,89	0,22	8,33	38,85		
Итого за обед:	806	26,3	32,73	98,66	794,28			

Возрастная категория: 12 лет и старше

Дорш с капустой, картофель, сыр, лук, морковь, капуста, морковь, лук репчатый, свекла, томат паста, масло раст., соль	250	23,65	7,04	11,57	11,82	179,57	165,998
Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус крендель) 90/30	120	43,75	11,57	18,17	14,32	267,05	1042
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	190	13,48	7,85	6	48,11	277,86	632
Напиток из ягод протертой с сахаром (брусника протертая с сахаром, сахар-песок)	200	13,42	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
Хлеб пшеничный йодированный	36	2,99	2,7	0,36	18,36	87,48	-
Мандарин	122	22,71	0,98	0,24	9,15	42,7	
Итого за обед:	918	30,27	36,43	117,58	919,27		646

Сочень с творогом (куку, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, соль, лимонная кислота масло подг.)	75	8,51	9,79	29	238,17		646
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32		663
Итого за полдник:	275	8,51	9,79	38,08	274,49		

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет	34,46	23,15	152,97	944,01			
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше	63,41	71,17	260,03	1879,2			

День 10	Возрастная категория: 7-11 лет							
Закуска порционированная (огурцы свежие)	35	13,19	0,28	0,04	0,88	4,94	982	
Тфтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль йод., соус крендель) 80/30	110	39,97	7,35	10,29	9,42	177,75	18370	
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	170	23,91	3,5	5,07	22,78	150,72	371	
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	5,94	0,13	0,09	15,82	64,61	1083	
Хлеб пшеничный йодированный	24	1,99	1,8	0,24	12,24	58,32	-	
Итого за завтрак:	539	13,06	15,73	61,14	456,34			

Итого за завтрак:	Возрастная категория: 12 лет и старше							
-------------------	---------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак	Закуска поршированная (огуры свежие)	35	13,19	0,28	0,04	0,88	4,94	982
	Тертели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рпозовая, лук, мука, масло подсолн., соль йод., соус краеш оен.)	110	39,97	7,35	10,29	9,42	177,75	18370
	80/30							
	200	28,07	4,12	5,96	26,8	187,32	371	
	200	5,94	0,13	0,09	15,82	64,61	1083	
Итого за завтрак:	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб пшеничный йодированный	579	14,43	16,72	70,26	517,24		
	Итого за завтрак:							

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Уха Рыбалка (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сабза)	205	25,38	4,07	7,47	12,11	131,96	17
	15/190							
	95	46,45	12,77	23,5	12,47	312,46	1055	
	Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст.)	90/5						
		150	8,7	5,42	4,07	31,08	185,45	307
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл)	180	8,19	0,09	0,39	18,95	79,66	435
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, витамин С)	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	
	Хлеб пшеничный йодированный	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	782	25,26	35,95	102,63	857,91		
	Итого за обед:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Уха Рыбалка (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сабза)	250	32,53	4,96	9,11	14,77	160,93	17
	20/230							
	100	50,95	13,44	24,74	13,13	328,91	1055	
	Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст.)	90/10						
		190	11,02	6,86	5,15	40,28	234,9	307
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	200	9,1	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, витамин С)	28	2,33	2,1	0,28	14,28	68,04	
	Хлеб пшеничный йодированный	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	983	28,34	39,96	117,77	944,06		
	Итого за обед:							
Итого за обед:	Плюшка "Эстонская" с сырком (тесто сладкое дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328	
Подлинк	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	9,56	12,05	51,63	353,21	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше	67,29	88,19	272,73	2153,77	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет	10,86	10,918	54,991	360,655	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет	14,272	16,332	57,121	433,837	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет	10,425	9,9325	46,847	316,897	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	14,052	16,245	65,006	469,73	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	29,232	35,481	106,198	864,014	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше	7,9653	11,058	47,051	321,743	