



«04» ДЕКАБРЯ 2023 г. Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (средн. кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль повар. экстракт) 190/10	200	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб пшеница) 30/15/34	79	6,91	13,02	21,42	230,51	909
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	-
	Итого за завтрак:		624	13,91	18,8	94,96	604,65
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (средн. кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль повар. экстракт) 230/10	240	8,22	6,93	54,22	312,12	623
	Бутерброд с ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб пшеница) 33/15/38	86	7,53	14,19	23,35	251,19	909
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	-
	Итого за завтрак:		671	15,9	21,12	105,93	677,35
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя р. длин., лук репчат., морковь, масло раст. соль (по вкусу)) 10/190	200	4,87	7,99	9,28	128,49	694/1067
	Котлета Нежная (говядина, свиная, морковь, лук репчат., яйцо, мука пшеница, масло подсолнечное, соль повар.) 90	90	12,54	15,67	13,16	209,83	225/370
	Гарнир каша гречневая р. ссыпчатая (мука гречневая, масло раст., соль повар.) 170	170	7,02	5,37	43,04	248,6	632

Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	72,37	-
Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	-
Итого за обед:	822	28,23	30,88	96,02	740,98	-

Итого за обед:		Возрастная категория: 12 лет и старше					694/1067
Суп-лапша домашняя с фрикадельками 20/230 <small>(фрикадельки мясные, лапша домашняя розлито, лук репч., морковь, мясо раст, соль повар.)</small>	250	6,08	9,98	11,6	160,61	225/370	
Котлета Неэтайка с маслом <small>(говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир, масло подсолнечное)</small> 90/10	100	12,54	16,67	14,16	221,81	676	
Гарнир каша гречневая рассыпчатая <small>(крупа гречневая, масло слив., соль бел.)</small>	180	7,43	5,69	45,58	253,23	603	
Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,93	24,02	-	
Хлеб ржаной	18	1,18	0,22	7,13	35,21	-	
Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	-	
Итого за обед:	853	28,45	33,83	94,15	749,88	-	

Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		1427,23				
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		44,35				

День 2		Возрастная категория: 7-11 лет					183
Пудинг из творога <small>(творог, сметана, сахар-песок, ванилин, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана.)</small>	180	24,94	17,46	43,9	432,6	431	
Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-	
Хлеб ржаной	21	1,38	0,25	8,31	41,07	-	
Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-	
Итого за завтрак:	530	27,24	17,96	75,65	573,36	-	

Итого за завтрак:		Возрастная категория: 12 лет и старше					183/988
Пудинг из творога <small>(творог, сметана, сахар-песок, ванилин, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)</small>	190	26,33	18,44	46,34	456,64	431	
Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-	
Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	14,25	70,41	-	
Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-	
Итого за завтрак:	555	29,62	19,12	84,03	626,74	-	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Солянка Детская (говядина, ветчина, карпюсиль, лук репч., морковь, отруби соевые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат паста) 10/190	200	5,49	4,66	6,72	100,84	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	228,12	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Груша свежая	119	0,95	0,71	24,51	108,29	
Итого за обед:		809	27,44	25,82	75,17	672,85	

Итого за обед:							
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше							
Итого за день 3							

Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше							
Итого за завтрак:							
Итого за обед:							
Итого за день 3							

Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль, йод.) 190/10	200	18,6	23,75	3,84	303,45	199
---	-----	------	-------	------	--------	-----

Завтрак	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
Итого за завтрак		580	22,54	26,12	32,56	455,42	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль йод.) 20/180	200	2,87	5,84	6,5	120,02	197
	Колобки «Приморье» (горбуша, крупа рисовая, лук, масло подсолн., соль йод.)	90	15,17	10,57	6,7	220,55	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из ягод (скороплода, вода)	200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	6,73	33,25	-
	Итого за обед:	717	23,1	21,28	58,13	584,41	-

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	75	0,83	0,15	2,85	16,05	982
	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230	250	3,59	7,3	8,13	145,53	197/998
	Колобки «Приморье» (горбуша, крупа рисовая, лук, масло подсолн., соль йод.)	100	15,17	10,57	6,7	220,55	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,91	5,66	25,46	205,45	371
	Напиток из ягод (скороплода, вода)	200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,21	7,12	35,21	-
Итого за обед:	995	24,87	23,97	66,08	687,55	1	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет							
		25,53	24,09	68,36	700,39		
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше							
		25,53	24,09	68,36	700,39		
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша Молочная «Янтарная» (крупа пшено, молоко, яблоко, сахар, песок, соль, йод, масло сливочное)	200	7,9	20,28	36,26	359,16	172
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,21	7,12	35,2	
Итого за завтрак:	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
		636	13,96	31	66,79	600,51	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша Молочная «Янтарная» (крупа пшено, молоко, яблоко, сахар, песок, соль, йод, масло сливочное)	230	9,08	23,32	41,69	413,03	172
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	
	Напиток овсяный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		672	15,54	34,11	74,6	666,12	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	45	0,36	0,04	1,12	6,34	982
	Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репчатый, соль йодир., масло растит.) 20/180	200	6,73	7,91	13,53	132,21	157
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 50/190	240	21,9	32,95	47,41	573,82	523
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663а
	Хлеб ржаной	23	1,51	0,27	9,1	44,98	
Итого за обед:		712	30,72	41,22	71,3	759,29	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	45	0,36	0,04	1,12	6,34	982
	Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репчатый, соль йодир., масло растит.) 20/230	250	8,41	9,89	16,91	190,26	157

Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)		290	26,46	39,82	57,29	623,36	523
Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)		200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663а
Хлеб ржаной		22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
Итого за обед:		811	36,9	50,06	84,17	864,93	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			13,96	31	66,79	600,51	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,44	84,17	158,77	1531,05	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Ёжики мясные (говядина, крупа рисовая, лук реп., соль мол.)		90	10,88	9,16	7,67	185,69	222
Щоре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль мол.)		150	2,98	5,87	18,63	119,59	867
Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)		200	0,57	0	9,57	43,08	611а
Хлеб ржаной		25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Яблоко свежее		119	0,48	0,48	11,76	53,28	
Итого за завтрак:		584	16,56	15,81	57,53	450,54	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Ёжики мясные (говядина, крупа рисовая, лук реп., соль мол.)		100	11,97	10,08	8,44	200,36	222
Щоре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль мол.)		180	3,77	7,44	23,6	186,41	867
Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)		200	0,57	0	9,57	43,08	611а
Хлеб ржаной		26	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Яблоко свежее		90	0,36	0,36	8,82	39,96	
Итого за завтрак:		596	18,32	18,18	60,33	518,71	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Борщ из свежей капусты с картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла, морковь, лук реп., томат паста, масло раст., соль йод., сметана)		200	4,74	6,84	9,6	118,93	165
20/170/10							
Зразы ленивые (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сухари панир., соль йод.)		90	10,6	16,65	13,12	244,79	1042
Парнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)		150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
Чай с молоком (чай, молоко)		180	1,22	1,27	1,93	24,02	603
Хлеб ржаной		25	1,65	0,3	9,9	48,9	
Обед							

		Яблоко свежее	101	0,4	0,4	9,89	44,84		
Итого за обед:			746	24,81	30,2	82,42	700,84		
Возрастная категория: 12 лет и старше									
		Борщ из свежей капусты с картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 20/230/10	260	6,16	8,9	12,48	154,61	165	
		Зразы ленивые (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сахар панир, соль йод.)	100	10,6	16,65	13,12	244,79	1042	
		Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	253,23	676	
		Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9		
		Яблоко свежее	138	0,55	0,55	13,52	61,27		
Итого за обед:			903	27,75	33,5	96,74	789,49		
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет				2,13	0,78	21,66	102,18		
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше				29,4	33,8	106,64	838,39		
Неделя 4									
Возрастная категория: 7-11 лет									
		Яйцо вареное (куриное)(1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776	
		Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82		
		Каша молочная пшеница с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 190/9	199	7,79	6,94	38,6	248,26	515	
		Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066	
		Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94		
		Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-	
Итого за завтрак:			681	19,33	22,33	71,79	564,19		
Возрастная категория: 12 лет и старше									
		Яйцо вареное (куриное)(1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776	
		Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82		
		Каша молочная пшеница с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 240/10	250	9,79	8,72	48,5	311,89	515	

Дата: 2023.09.10

Завтрак										
	Кофейный напиток эляковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066			
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	72,37	-			
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-			
Итого за завтрак:		745	4,44	6,84	33,65	653,25				
		Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед										
	Щи по - уральски с фрикадельками (фарш гов., крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль пощир., томат. паста)	210	4,39	8,01	5,45	121,49	8/998			
	Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод.)	100	20,91	10,15	1,6	179,84	995			
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552			
	Напиток из облепихи (облепиха, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-			
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-			
Итого за обед:		805	30,47	24,29	83,83	684,35				
		Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед										
	Щи по - уральски с фрикадельками (фарш гов., крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль пощир., томат. паста)	250	5,23	9,54	6,49	159,72	8/998			
	Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод.)	109	20,54	9,89	1,4	175,25	995			
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	263,88	552			
	Напиток из облепихи (облепиха, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-			
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-			
Итого за обед:		884	31,67	26,52	91,96	778,64				
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			49,8	46,62	155,62	1248,54				
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			36,11	33,36	125,61	1431,89				
День 7		Возрастная категория: 7-11 лет								
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	1,68	12,84	982			
	Тертеги II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	100	6,68	9,36	8,57	214,22	18			

Завтрак		160	3,3	4,77	21,44	181,86	371
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)							
Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)		200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663а
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	43,12	
Итого за завтрак:		544	12,18	14,54	39,75	453,98	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак		60	0,66	0,12	1,68	12,84	982
Закуска порционированная (помидоры свежие)							
Тертые II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)		100	6,68	9,36	8,57	214,22	18
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)		200	4,12	5,96	26,8	247,32	371
Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)		200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663а
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	43,12	
Итого за завтрак:		584	13	15,73	45,11	519,44	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед		200	4,56	7,74	12,16	156,51	167/998
Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсол., соль йод., перец) 10/190							
Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук реп., масло подсол., томат, мука пшениц., соль йодир) 50/50		100	11,88	13,9	4,55	190,79	675
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир)		150	4,28	3,83	29,57	189,79	585
Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)		200	0,57	0	9,57	43,08	611а
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Груша свежая		126	0,5	0,37	12,97	57,33	
Итого за обед:		796	23,11	26,08	76,74	676,62	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед		250	5,69	9,68	15,19	180,64	167/998
Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсол., соль йод., перец) 20/230							
Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук реп., масло подсол., томат, мука пшениц., 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	219,74	585

Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611а
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Груша свежая	139	1,11	0,83	28,63	63,24	-
Итого за обед:	919	28,74	32,14	106,21	794,33	

Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет	0	0	0	0	0	0
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше	42,9	41,6	124,56	1189,56		

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук)	200	11,22	9,48	36,6	276,6	448
	<small>полуфабрикат: томатная паста, ветчина, чеснок, соль, йодид</small>	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	23	1,73	0,23	11,73	55,86	-
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Гематоген 1 шт	543	16,18	11,37	97,24	555,96	-	
Итого за завтрак:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук)	250	14,03	11,85	45,75	345,75	448
	<small>полуфабрикат: томатная паста, ветчина, чеснок, соль, йодид</small>	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Гематоген 1 шт	598	18,91	13,73	105,88	622,71	-	
Итого за завтрак:							

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репчат., чеснок)	235	4,72	4,88	4,3	192,94	1079
	<small>20/200/15</small>						
Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репчат., масло растит., томат. паста, соль йодид, приправа)	240	19,62	20,21	23,02	423,42	27	
<small>60/180</small>							

Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663а
Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	-
Итого за обед:	707	26,4	25,47	38,54	673,06	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль, код., профитроль) 20/240/15	275	5,62	5,8	5,12	223,16	1079
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, капуста, соль, колбас., приправа) 70/230	300	24,53	25,26	28,77	495,52	27
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663а
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:	809	32,35	31,47	45,91	779,3		
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

Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин)	200	23,16	11,16	56	417,66	187
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	158	0,63	0,63	15,48	70,15	-
Итого за завтрак:	588	27,13	13,56	85,5	573,18		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин)	220	25,48	12,28	61,6	459,43	187
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	153	0,61	0,61	14,99	67,93	-
Итого за завтрак:	603	29,43	14,66	90,61	612,73		

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционированная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982
--	----	------	------	------	------	-----

Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 5/200	205	3,84	5,59	10,47	107,63	165/998
	Виточки рубленые из курицы (филе куриное, свинина, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йод., масло подсолнечное)	90	18,84	11,05	9,13	211,44	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	735	32,86	22,71	92,98	687,28	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982
	Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/250	260	4,87	7,09	13,29	136,51	165/998
	Виточки рубленые из курицы с маслом (филе куриное, свинина, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йод., масло подсолнечное) 90/10	100	20,93	12,28	5,2	234,93	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
Хлеб ржаной	26	1,71	0,31	10,29	50,85	-	
Итого за обед:	826	37,2	14,66	99,3	780,63	-	

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 10			37,2	14,66	99,3	780,63	
----------------	--	--	-------------	--------------	-------------	---------------	--

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 180/10	190	6,51	7,51	35,85	237,08	53
	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб ржаной) 15/29	44	2,71	6,74	18,08	143,81	778
	Чай с мёдом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Мандарин	131	1,04	0,26	9,82	45,85	-
	Итого за завтрак:	565	10,41	14,51	78,36	495,78	1578

Итого за завтрак:	552	10,41	14,51	78,36	485,78	
Возрастная категория: 12 лет и старше						

Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 200/10	210	0,5	0,09	1,71	9,63	982
	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб ржаной) 15/29	44	17,01	13,42	1,28	195,94	995
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	3,91	5,66	25,46	237,45	371
	Мандарин	143	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Итого за завтрак:	617	21,63	19,2	31,68	462,41	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п.ф. приправа универсальная, лавровый лист, соль/йод.) 120/150	270	13,6	31,49	32,8	472,02	1084
	Пудинг из творога (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, крупа манная, ванилин, соль йод., сгущенный сливочный) 100	100	13,93	9,72	25,36	244,62	183
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	133	0,53	0,53	13,03	59,05	
Итого за обед:	728	29,71	42,04	90,17	860,91		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п.ф. приправа универсальная, лавровый лист, соль/йод.) 120/150	270	5,62	6,89	20,03	164,58	167/998
	Пудинг из творога (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, крупа манная, ванилин, соль йод., сгущенный сливочный) 120	120	6,68	9,36	8,57	214,22	18
	Чай черный (чай)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Хлеб ржаной	30	0,1	0,43	11,98	52,19	902
	Яблоко свежее	185	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:	805	21,27	22,4	92,88	727,15		

Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет	0	0	0	0	0
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше	58,47	37,06	192,18	1507,78	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет	11,423	11,867	44,62	342,315	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет	12,249	10,433	36,898	288,912	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	10,688	12,338	42,083	432,03	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	29,27222222	25,517	79,29	688,648	