

Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	15/200	3,3	7,2	8	110,4	1005
	Биточки мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	90	13,74	14,34	12,78	235,2	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
	Итого за обед:	849	27,18	26,71	103,49	768,9	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	15/250	3,7	8	9,9	126,9	1005
	Биточки мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	100	15,27	15,94	14,2	261,4	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
	Итого за обед:	939	30,17	29,89	113,36	849,1	

Полдник	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,83	8,63	42,33	266	340
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
	Итого за полдник:	295	5,13	8,71	55,13	319	

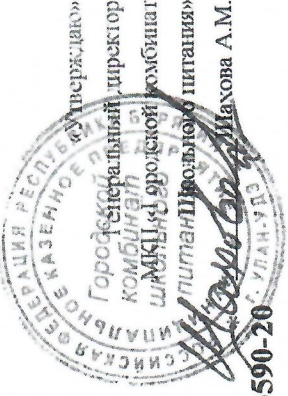
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		50,64	54,16	230,47	1629,2	
---	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--

Итого за день 2 (вторник)

Итого за день 2 (вторник)		56,68	60,94	251,54	1799,3	
----------------------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--

Возрастная категория: 7-11 лет



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		

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	18/20	6,03	5,4	12,3	124	868
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/5	5,8	7,5	25,9	195,1	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		633	18,33	18,74	71,85	541,3	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	22/30	7,8	6,8	18,3	168	868
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/7	7,08	9,7	31,1	241	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		679	21,38	22,34	83,05	631,2	

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлета Незайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	60	8	12,8	5,9	172,4	225
	Гарнир Забава(крупа гречн., рис, масло сл., соль йодир)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
	Итого за завтрак:	540	16,61	17,8	92,41	603,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	80	10,7	17,1	7,9	229,8	225
	Гарнир Забава(крупа гречн., рис, масло сл., соль йодир)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,15	0,42	21,4	105	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
	Итого за завтрак:	602	21,27	23,12	107,4	730,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2,9	4,7	10,2	95,6	165/998
	Сосиски молочные отварные (сосиска молочная)	100	10,6	21,7	0,37	239,8	636
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132,3	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-	

того за обед:		770	21,24	31,58	75,68	675,8
Возрастная категория: 12 лет и старше						
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	3,3	5,6	12,7	115,7
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиска молочная, масло сливочное)	100/5	10,6	25,4	0,44	272,8
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	158,3
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,5
	Итого за обед:	910	23,56	37,29	89,52	791,3
	Роголик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,5	17,4	42	347
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,8	1,4	2,1	28
	Итого за полдник:	275	7,3	18,8	44,1	375
	Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		45,15	68,18	212,19	1653,9
	Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		52,13	79,21	241,02	1896,8
День 3 (среда)						
Возрастная категория: 7-11 лет						
	Сыр порциями	15	3,48	4,42	0	54,6
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	150/5	5,4	5,7	34,9	213
	Запеканка из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	100/20	21,2	8,7	26	267
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,9	0,26	13,26	65
	Итого за завтрак:	516	33,68	20,84	90,76	688,6

Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	982
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/5	6,5	6,9	41,9	256	623
	Запеканка из творога со стуженым молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	140/20	26,2	11,6	33	350	342
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	49	3,6	0,49	25	122	
	того за завтрак:	604	40,32	23,7	116,5	853,4	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,6	0,12	2,22	14,4	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/200	8,234	7,33	14,23	155,9	157
	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное)	90	10,9	8,6	12,8	172,5	626
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	150	3,6	4,7	36,4	203	552
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,45	0,46	23,46	115	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
того за обед:		781	28,674	21,52	121,03	798,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	10/250	7,84	7,2	17,79	167,4	157
	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное)	100	12,2	9,56	14,2	191,6	626

Обед	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	180	4,3	5,7	43,7	243,8	552
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,15	0,42	21,42	105	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	того за обед:	902	30,48	23,39	132,83	869,8	
Полдник	Прожки печеные с картофелем (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, картофель, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	75	5,04	4,64	30,7	185	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	того за полдник:	275	5,09	4,66	39,8	222	
того за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		67,444	47,02	251,59	1709,4		
того за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		75,89	51,75	289,13	1945,2		
день 4 (четверг)							

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)	60	11,6	13,1	5,01	158	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	
того за завтрак:	584	19,76	17,91	75,84	542,3		
Завтрак	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)	70	13,56	15,31	5,86	215,9	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,6	4,71	39,2	225	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	

итога за завтрак:		624	23,02	20,9	83,16	637,7		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	3,75	7,5	12,98	134	17	
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 40/50	90	12,3	18,1	5,11	233	551	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,21	5,35	35,9	224	632	
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,82	91	904	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39		
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38		
	итога за обед:	835	29,55	32,99	108,49	834		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,2	157	17
Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 50/50		100	15	20,3	5,1	264	551	
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)		180	9,8	6,4	43	269,6	632	
Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)		200	0,26	1,18	19,82	91	904	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	75	-	
Хлеб ржаной		20	1,98	0,36	11,88	39		
Мандарин		100	0,8	0,2	7,5	38		
итога за обед:		925	34,27	37,16	118,8	933,6		
Полдник		Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	60	4,2	5,9	39,3	227	414
		Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед, яблоки)	200/10	0,3	0,08	12,7	53,1	705
итога за полдник:	270	4,5	5,98	52	280,1			
итога за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		53,81	56,88	236,33	1656,4			

того за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		61,79	64,04	253,96	1851,4		
день 5 (пятница)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,26	0,04	0,76	4,4	982
	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.)	80	11,05	12,9	9,3	197	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3	4,4	20	132	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
Итого за завтрак:		500	16,94	17,77	63,56	483,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,17	6,6	982
	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.)	80	11,05	12,9	9,3	197	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,6	5,3	24	158	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
Итого за завтрак:		560	18,45	18,79	73,07	536,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/200	3,14	3,18	10,67	92	698/998
	Фрикадельки из говядины (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир.)	90	13,51	16,5	12,3	250	213
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло слив., т.паста)	150	4,37	15,39	29,5	269,7	309
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,8	1,4	2,1	28	603
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-

Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
Итого за обед:	845	28,36	37,79	100,55	844,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед						
Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	3,57	3,75	15,84	111	698/998
Фрикадельки из говядины (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир.)	100	14,61	18,39	13,67	278,3	213
Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло слив., т.паста)	180	5,24	18,09	34,9	323,7	30,9
Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,8	1,4	2,1	28	603
Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
Итого за обед:	935	30,76	42,95	112,49	945,8	
Полдник						
Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,4	11,7	28,4	253	328
Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
Итого за полдник:	295	8,7	11,78	41,2	306	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		54	67,34	205,31	1633,9	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		57,91	73,52	226,76	1788,4	
Итого за день 6 (суббота)						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак						
Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	2/75	17,76	19,2	20,6	326,3	230
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:	580	20,06	19,52	69	529,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше						

Завтрак	Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	3/75	27,64	29,5	32,7	505	230
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	-
	того за завтрак:	655	29,94	29,82	81,1	708	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,6	0,12	2,22	14,4	982
	Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)	5/200	3,19	3,33	12,24	91,7	581
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., масло раст., соль йодир.)	90	13,74	14,3	12,78	235,2	29
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,59	4,26	35,6	195	297
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислоты)	180	0,01	0	26,1	105	437
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	того за обед:	735	25,36	22,67	116,12	755,3	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)	5/250	3,64	3,88	15,31	110	581
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., масло раст., соль йодир.)	100	15,2	15,94	14,2	261	29
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	180	4,31	5,11	42,79	234,5	297
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислоты)	180	0,01	0	26,1	105	437
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-

того за обед:		865	28,49	25,79	129,38	848,5
Полдник	Пицца Школьная (сыр, тесто слоб., колбаса вар, лук реп., раст.масло, т.паста, сметана)	80	8,46	11,4	24,81	236
	Чай с апельсином (чай, сахар-песок, апельсин)	200/10	0,2	0,06	14,3	59
того за полдник:		290	8,66	11,46	39,11	295
того за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			54,08	53,65	224,23	1579,6
того за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			67,09	67,07	249,59	1851,5

седеля 4

день 7 (понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Яйцо вареное	1 шт	3,7	4,04	0,25	56	776
	Сыр порциями	15	3,48	4,4	0	54,6	982
	Каша молочная Дружба с маслом(крупа пшен., крупа рисов., молоко, соль йодир., масло слив.)	150/5	4,6	6,4	24,7	175	47
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		630	22,32	23,4	71,35	594,6	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Яйцо вареное	1 шт	3,7	4,04	0,25	56	776
	Сыр порциями	18	4,17	5,31	0	65,5	982
	Каша молочная Дружба с маслом(крупа пшен., крупа рисов., молоко, соль йодир., масло слив.)	180/10	5,5	6,9	29,6	203,6	47
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,35	17,85	87,5	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		683	23,58	24,67	70,32	607,6	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/200	2,8	5,06	12,6	107,4	1000
	Биточки паровые (говядина, хлеб пш., масло раст., сухарь панир., молоко 3,2%, соль йодир.)	90	13,36	12,34	8,14	197	774
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
	Итого за обед:	839	26,3	22,57	103,45	727,7	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/250	3,2	6,04	15,7	130	1000
	Биточки паровые (говядина, хлеб пш., масло раст., сухарь панир., молоко 3,2%, соль йодир.)	100	14,8	13,7	9,04	219	774
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
	Итого за обед:	929	29,2	25,69	114	809,8	

Полдник	Булочка с повидлом	75	4,83	8,63	42,33	266	340
	Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
	Чай с вареньем (чай, варенье)	295	5,13	8,71	55,13	319	
Итого за полдник:							
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			53,75	229,93		1641,3	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,91	239,45		1736,4	

День 8 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет		40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
Закуска порционная (отурцы свежие)							

Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему (минтай, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., яйцо, молоко, соль йод., сухари панир...)	80	13,84	8,76	8,56	168	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371
	Кисель детский «Валитек»(концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	902
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,3	78	22,9	112,5	-
	того за завтрак:	515	21,23	91,2	70,26	491,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., яйцо, молоко, соль йод., сухари панир...)	80	13,84	8,76	8,56	168	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Кисель детский «Валитек»(концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	902
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,2	0,43	22	107	-
того за завтрак:	563	21,81	14,55	73,75	514,6		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Рассольник Домашний с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	5/200	3,1	5,1	11,5	105,2	149
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	35/145	13,96	23,58	38,18	420,7	523
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,51	0,07	21,68	89,4	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
Хлеб ржаной	19	1,2	0,22	7,5	38	-	
того за обед:	704	22,43	29,49	101,54	767,7		
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед										
Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982				
Рассольник Домашний с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	5/250	3,6	6,1	14,4	127,7	149				
Шлов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/160	16	26	42	468	523				
(сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611				
Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-				
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-				
Итого за обед:	815	26,25	33,13	116,48	858,06					
Булочка Машенька	80	5,6	5,6	45,6	256					
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91					
Итого за полдник:	280	5,6	5,6	69,6	347					
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		49,26	126,29	241,4	1606,6					
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		53,66	53,28	259,83	1719,66					

День 9 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак										
Запеканка творожная с рисом и стуженным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., крупа рисовая, сметана, масло слив., стуженное молоко)	100/20	14	7,1	33	251	188				
Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603				
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-				
Банан	230	3,4	1,1	48,3	221	-				
Итого за завтрак:	570	20,45	9,85	93,67	551					

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак										
Запеканка творожная с рисом и стуженным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., крупа рисовая, сметана, масло слив., стуженное молоко)	140/20	19	9,4	42	327,7	188				

Завтрак

Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
Банан	230	3,4	1,1	48,3	221	-
Итого за завтрак:	610	25,45	12,15	102,67	627,7	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2,8	5	6,6	83	197/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 30/60	90	8,9	10,2	3,6	142,5	550
	Перловка отварная (перловка, масло сл.)	150	4,32	4,07	29,55	172,2	585
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Груша свежая	140	0,56	0,42	14,4	65,8	
Итого за обед:	845	21,94	20,58	104,63	677,5		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	3,1	6	8,2	99,9	197/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 30/60	100	10,3	13,5	3,9	179	550
	Перловка отварная (перловка, масло сл.)	180	5,18	4,89	35,46	206,6	585
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	2,97	0,54	17,82	59	-
	Груша свежая	140	0,56	0,42	14,4	65,8	
Итого за обед:	935	25,49	25,88	118,38	785,3		

Полдник

Пирог песочный Домашний (мука ,яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	80	4,57	11,61	46,9	310	525
Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997

того за полдник:	280	10,37	18,01	56,3	430
того за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		52,76	48,44	254,6	1658,5
того за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		61,31	56,04	277,35	1843
ень 10 (четверг)					

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Тфтели мясные I вариант в соусе (говядина, хлеб пш.йодир., масло раст., соль йодир., соус красносн.)60/30	90	12	16	11	238	193/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224	632
	Напиток из облепихи, протертой с сахаром(облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,82	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,3	15,3	75	-
	Снежок кисломолочный	1/200	5,4	5	21,6	158	-
	того за завтрак:	670	28,06	27,78	103,62	786	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Тфтели мясные I вариант в соусе (говядина, хлеб пш.йодир., масло раст., соль йодир., соус красносн.)60/30	95	10	14	10,7	210	193/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269	632
	Напиток из облепихи, протертой с сахаром(облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,82	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,4	0,46	23,4	115	-
	Снежок кисломолочный	1/200	5,4	5	21,6	158	-
	того за завтрак:	721	28,86	27,04	118,52	843	

Возрастная категория: 7-11 лет

	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(макар.изделия, говядина, картофель, морковь, лук репч., масло растит., соль йодир.)	5/200	3,5	3,2	15,1	103,6	893
	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир)	90	12,4	14,5	10,5	222,6	251a

Обед	Рис розовый (крупа рисовая., томаг, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	297
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-
того за обед:		805	25,23	22,88	110,08	735,2	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(макар.изделия, говядина, картофель, морковь, лук репч., масло растит., соль йодир.)	5/250	4,09	3,7	18,9	125,6	893
	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир)	100	13,8	16,1	11,6	247,3	251a
Обед	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	180	4,3	5,1	42,7	234	297
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-
Итого за обед:		905	29,01	26,06	128,02	840,9	

	Лепешки с джемом (мука пш., дрожжи прес., сахар-песок, соль йодир., масло раст.. джем)	100/30	6,19	13,81	61,99	393	71
Полдник	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за полдник:		330	6,38	13,85	62,02	394,33	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			59,67	64,51	275,72	1915,53	
Итого за день 11. Возрастная категория: 12 лет и старше			64,25	66,95	308,56	2078,23	

Возрастная категория: 7-11 лет

	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	982
	Пудинг из говядины с маслом(мясо гов., масло слив., яйцо, молоко 3,2%, соль йодир, масло слив.)	65/3	16,3	16,1	0,7	210	804

завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Итого за завтрак:	502	24,25	20,4	58,78	534	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0	0,06	1,14	6,6	982
	Пудинг из говядины с маслом(мясо гов., масло слив., яйцо, молоко 3,2%, соль йодир, масло слив.)	75	15,7	15,4	0,75	205	804
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
Итого за завтрак:	554	24,67	20,53	68,04	580,1		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125	157/998
	Жаркое из сердца (сердце говяжье, картофель, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	45/150	13,77	8,01	20,55	209,4	1010
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар-песок, лимон кислоты, аскорб кислоты)	200	0,437	0,094	25,59	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,12	0,55	28,05	137,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,8	39,9	
	Итого за обед:	785	26,507	14,214	108,17	676,2	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/250	6,4	6	17,9	152	157/998
	Жаркое из сердца (сердце говяжье, картофель, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	50/200	15,87	10,18	27,08	263	1010

Компот из изюма с вит С (изюм, сахар-песок, лимон кислота, аскорб кислота)	200	0,437	0,094	25,59	105	435
Хлеб пшеничный йодированный	60	3,96	0,72	23,76	150	
Хлеб ржаной	40	2,31	0,42	13,86	79	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,8	39,9	
Итого за обед:	905	29,777	17,614	115,99	788,9	
Кокроки с капустой (мука пшен., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль йодир., молоко 3,2%, капуста, масло растит.)	75	5,4	9,2	25,3	206	511
Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
Зефир	55	0,4	0,05	43,8	97	
Итого за полдник:		6,1	9,33	81,9	356	
Итого за день 11. Возрастная категория: 7-11 лет		56,857	43,944	248,85	1566,2	
Итого за день 11. Возрастная категория: 12 лет и старше		60,547	47,474	265,93	1725	

День 12(суббота)

Возрастная категория: 7-11 лет

Омлет натуральный с маслом(яйцо, молоко 3,2%, масло сливочное, соль йодир.)	160/10	15,93	25,73	2,95	307	199
Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,8	0,25	12,75	62	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,2	0	20,2	91	
Итого за завтрак:	595	19,48	27,43	38,07	489	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Омлет натуральный с маслом(яйцо, молоко 3,2%, масло сливочное, соль йодир.)	200/9	19,84	29,5	3,63	359	199
Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Хлеб пшеничный йодированный	37	2,8	0,37	18,8	92,5	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,2	0	20,2	91	
Итого за завтрак:	646	24,39	31,32	44,8	571,5	

Возрастная категория: 7-11 лет

Суп картофельный со свежими помидорами и фаршем (говядина, картофель, помидоры, лук репч., морковь, масло раст., соль йод., сметана)	5/200	2,69	5,26	7,71	89	792
--	-------	------	------	------	----	-----

Обед	Шницель мясной (говядина, хлеб, сухари панир, соль йод., масло подсолн	90	13,7	14,3	12,7	235	29
	Капуста тушеная (капуста белокоч., морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, соль йод., сахар-песок, мука пшен.)	150	3,39	5,12	13,85	115	657
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	180	0	0	18,6	74	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,87	0,25	12,75	62,5	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,4	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,2	0	20,2	91	
	Итого за обед:		23,15	25,17	93,73	705,9	

Итого за обед:

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп картофельный со свежими помидорами и фаршем (говядина, картофель, помидоры, лук репч., морковь, масло раст., соль йод., сметана)	5/250	3,01	6,31	9,64	107	792
	Шницель мясной (говядина, хлеб, сухари панир, соль йод., масло подсолн	100	15,2	16	14,2	261,4	29
	Капуста тушеная (капуста белокоч., морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, соль йод., сахар-песок, мука пшен.)	180	4	6,14	16,62	138,1	657
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	180	0	0	18,6	74	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,87	0,25	12,75	62,5	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	11,88	59,1	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,2	0	20,2	91	
	Итого за обед:		26,23	29,06	103,89	793,1	

Итого за обед:

Возрастная категория: 12 лет и старше

Полдник	Коржик Молочный(мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сода)	75	5	14,99	37,97	307	413
	Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед, яблоки)	200/10	0,3	0,08	12,7	53,1	705
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
	Итого за полдник:		7,6	16,79	58,67	420,22	

Итого за полдник:

Итого за день 12. Возрастная категория: 7-11 лет

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

Итого за день 12. Возрастная категория: 7-11 лет		50,23	69,39	190,47	1615,12	
Итого за день 12. Возрастная категория: 12 лет и старше		58,22	77,17	207,36	1784,82	

среднее значение за период по завтракам 7-11 лет	21,7641667	26,05333	74,930833	569,5416667
среднее значение за период по обедам 7-11 лет	25,4934167	25,68033	103,91333	747,2916667
среднее значение за период по полдникам 7-11 лет	6,7133333	11,14	54,58	338,6375
среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	25,2616667	22,41083	85,198333	653,4916667
среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	28,6405833	29,492	116,095	842,8466667
среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше	6,7133333	11,14	54,58	338,6375

