



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	Энергетическая ценность		
Неделя 1								
День 1 (понедельник)								
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.)	13/25	5,35	4,67	12,75	117	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:			17,65	18,01	72,3	534,3		
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.) (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	18/37	6,95	5,68	18,87	158	868	
	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:			20,53	21,22	83,62	621,2	
Возрастная категория: 7-11 лет								

Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	10/200	2,73	5,86	7,98	95,6	1005	
	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной) 60/30	90	9,49	10,6	10,3	175	1023	
	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	130	0,52	0,52	12,74	61,1	-	
	Итого за обед:	834	22,32	21,59	100,03	689,2		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	10/250	3,11	6,64	9,97	112,2	1005
Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной) 75/30		105	11,7	13,07	12,43	214,2	1023	
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		45	3,37	0,45	22,9	112,5	-	
Хлеб ржаной		20	1,98	0,36	11,88	39	-	
Яблоко свежее		140	0,56	0,56	13,7	65,8	-	
Итого за обед:		954	27,13	25,81	119,26	824,7		
Полдник		Булочка с повидлом Обышная (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			45,1	48,31	227,46	1542,5		
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,79	55,74	258,01	1764,9		
День 2 (вторник)								

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	50/7	5,55	17,02	0,29	176,7	636
	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	40	3	0,4	20,4	100	
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:	647	19,91	28,32	93,8	714,4		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	9,6	982
	Сосиски молочные отварные (сосиска молочная)	100	11	23,9	0,4	261	636
	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	37	2,77	0,37	18,87	92,5	
Итого за завтрак:	557	20,83	29,75	91,39	720,8		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп картофельный с перловой крупой и рыбными консервами (картофель, крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., соль йодир., консервы рыбные)	10/200	3,38	4,61	14,86	114,5	522
	Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир., соус красный основной) 60/30	90	8,33	14,01	7,77	190,5	1025
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132,3	371
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,11	0,55	27,98	137,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,5	-

Итого за обед:		770	21,27	24,01	92,73	676,9
Возрастная категория: 12 лет и старше						
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11
	Суп картофельный с перловой крупой и рыбными консервами (картофель, крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., соль йодир., консервы рыбные)	10/250	3,89	5,12	18,5	136,2
Обед	Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир., соус красный основной) 70/30	100	9,68	16,16	8,76	219,3
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	158,3
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	180	0,05	0,02	9,1	37
	Хлеб пшеничный йодированный	62	4,63	0,62	31,54	155
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,5
Итого за обед:		890	24,53	27,68	105,68	775,3
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,5	17,4	42	347
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75
	Итого за полдник:	275	5,88	17,53	60,2	422
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет						
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше						
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
Завтрак	Запеканка из творога со стуженным 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	23	1,72	0,23	11,7	57,5	
Итого за завтрак:		513	33,5	20,81	89,2	681,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	982
	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
Завтрак	Запеканка из творога со стуженным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	140/20	29,1	11,6	32	348,7	342
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,29	0,44	22,3	110	
Итого за завтрак:		599	42,91	23,65	112,8	840,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,46	5,08	14,3	125,1	157
	Биточки рыбные с соусом (минтай, хлеб пшеничный, сахар пандрочный, масло подсолнечное, соус белый основной) 60/30	90	7,48	6,85	9,53	129,7	1021
Обед	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	3,43	0,46	23,3	115	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко	135	0,54	0,54	13,2	63,4	
Итого за обед:		846	22,4	17,94	128,65	774,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/250	6,47	6,07	17,9	152,4	157

Обед	Биточки рыбные с соусом (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соус белый основной) 80/30	110	9,92	8,76	12,3	168,1	1021
	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	56	4,17	0,56	28,3	140	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	-
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	-
	Итого за обед:	931	27,97	22,08	151,8	928,1	
	Пирожки 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 медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед, яблоки)	200/10	0,3	0,08	12,7	53,1	705
	Итого за полдник:	275	5,34	4,72	43,4	238,1	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 4 (четверг)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлеты мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	75	11,45	11,95	10,65	196,01	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,7	187,5	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,77	0,37	18,87	92,5	-
	Йогурт фруктовый	200	5,8	5	22	158	-
Итого за завтрак:	666	25,37	21,27	93,32	690,01		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Котлеты мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	90	13,74	14,34	12,78	235,2	29	

Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,2	225,05	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/7	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,07	0,41	20,91	102,5	-
	Йогурт фруктовый	200	5,8	5	22	158	-
	Итого за завтрак:	718	29,02	24,48	103,99	776,75	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,6	0,12	2,28	14,4	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
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 40/50	90	12,31	18,1	5,1	233,2	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,48	4,43	19,54	136	676
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, лимон. Кислога)	200	0,98	0,65	22,9	96	669
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Итого за обед:	825	26,25	28,76	92,3	714,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	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	165/998
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 40/60	100	12,5	21,2	6	265,6	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163,2	676
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, лимон. Кислога)	200	0,98	0,65	22,9	96	669
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Итого за обед:	825	26,25	28,76	92,3	714,2	

Итого за обед:									
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	915	28,16	33,71	101,08	803,5			
	Молоко питьевое	60	4,2	5,9	39,3	227			414
Итого за полдник:		1/200	5,8	6,4	9,4	120			-
		260	10	12,3	48,7	347			
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет									
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше									
День 5 (пятница)									
Возрастная категория: 7-11 лет									
	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
Завтрак	Пюре картофельное (картофель, молоко т/л, 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									
	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
Завтрак	Пюре картофельное (картофель, молоко т/л, 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									
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар. изделия, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	5/200	3,5	3,2	15,1	103,6			983/998

Обед	Фрикадельки из говядины с соусом красным основным (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир., соус красный основной) 65/25	90	9,7	12,8	10,3	196,2	1028
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло слив., т.паста)	150	4,37	15,39	29,5	269,7	309
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,43	0,46	23,3	115	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
	Итого за обед:	861	28,83	38,63	108,5	900,5	
	Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар.изделия, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/250	5,4	4,8	18,9	141,3	893/998
	Фрикадельки из говядины с соусом красным основным (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир.) 75/25	100	11,16	14,7	11,7	224,1	1028
	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 сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,37	0,45	22,9	112,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
	Итого за обед:	940	33	44,82	118,78	997,6	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слобное 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			54,47	68,18	213,26	1689,9	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,15	75,39	233,05	1840,2	

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	-
	Итого 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 каргофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж, каргофель, 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	-
	Итого за обед:	735	25,36	22,67	116,12	755,3	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
--------------------------------------	-----	-----	-----	-----	----	-----

Обед	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., томаг, 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	-	
	Итого за обед:	865	28,49	25,79	129,38	848,5		
	Полдник	Пицца Школьная(сыр, тесто сдоб., колбаса вар, лук реп., раст.масло, т.паста, сметана)	80	8,46	11,4	24,81	236	92
	Итого за полдник:	Чай с апельсином (чай, сахар-песок, апельсин)	200/10	0,2	0,06	14,3	59	837
	Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			8,66	39,11	295		
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			84,08	53,65	224,23	1579,6		
День 7 (вторник)			67,09	67,07	249,59	1851,5		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт	3,7	4,04	0,25	56	776	
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	982	
	Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	150/6	6,53	7,55	26,85	201,5	515	
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987	
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,22	0,43	21,93	107,5	-	
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-	
	Итого за завтрак:	648	23,31	23,13	75,03	610,4		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Яйцо вареное	1 шт	3,7	4,04	0,25	56	776		

Сыр порциями	17	3,94	5,01	0	61,44	982
Каша молочная гречневая с маслом (кр. гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	180/6	7,83	8,19	32,2	233,9	515
Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
Хлеб пшеничный йодированный	39	2,92	0,39	19,89	97,5	-
Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:	681	26	25,7	74,96	643,8	

Возрастная категория: 7-11 лет

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 с соусом (говядина, хлеб пш., масло раст., сухарь панир., молоко 3,2%, соль йодир.) 70/20	90	10,55	10,34	7,52	165,4	1026
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	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
Итого за обед:	899	23,93	20,21	109,33	721,3	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6	8,2	15,7	161,8	1000
Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пш., масло раст., сухарь панир., молоко 3,2%, соль йодир.) 85/20	105	12,78	12,4	8,88	198,3	1026
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	-

Сок фруктовый в потребительской упаковке		1/200	1	0,2	20,2	91
Итого за обед:		1004	30,42	26,19	120,34	846,1
Полдник	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,83	8,63	42,33	266
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53
Итого за полдник:		295	5,13	8,71	55,13	319
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			52,37	52,05	239,49	1650,7
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,55	60,6	250,43	1808,9
День 8 (среда)						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	18/28	6,3	5,53	13,77	135,5
	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	180/10	5,37	9,31	27,02	213,3
	Ватрушка «Королевская» (творог, сахар, масло слив., мука пшен., яйцо)	100	13,84	12,87	39,9	331
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37
Итого за завтрак:		536	25,56	27,73	89,79	716,8
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	18/26	6,15	5,5	12,7	130,5
	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	180/10	5,37	9,31	27,02	213,3
	Ватрушка «Королевская» (творог, сахар, масло слив., мука пшен., яйцо)	130	17,38	15,01	51,9	412,4
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37
Итого за		564	28,95	29,84	100,72	793,2
Возрастная категория: 7-11 лет						
Закуска порционная (помидоры свежие)		60	0,42	0,06	1,14	6,6
	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
						982
						149

Обед	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	30/150	12,72	23,01	39,5	416,3	523
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	39	-
	Итого за обед:	719	21,79	29	108,42	766,46	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	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
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	35/160	14,4	25,2	42,1	453,2	523
	Компот из сухофруктов с витамином С (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:	805	24,25	32,23	114,68	830,26		
Полдник	Кекс Домашний (шарлотка)	110	4,95	23,1	59,4	462	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за полдник:	310	6,5	24,55	61,57	491		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 9 (четверь)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (икра кабачковая)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	984
	Биточки рыбные с маслом (минтай, хлеб пшеничный, сахар панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.)	70/10	8,62	13,94	10,07	200,2	626

Завтрак	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371
	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-
	Итого за завтрак:	506	15,14	22,26	75,55	564,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	984
	Биточки рыбные с маслом (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.)	80/10	9,84	14,9	11,49	219,4	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	902
Итого за завтрак:	559	17,5	25,83	72,95	596,3		
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
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224	632
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	180	0,34	0,12	16,38	68,05	591
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:	875	30,27	27,68	99,06	751,55		
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.)35/65	100	10,36	11,69	3,91	162,3	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269	632
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	180	0,34	0,12	16,38	68,05	667
	Хлеб пшеничный йодированный.	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
	Итого за обед:	965	33,63	31,27	108,07	833,25	
	Пирог песочный Домашний (мука, яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	80	4,57	11,61	46,9	310	525
	Чай черный (чай)	200	0,14	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за полдник:	280	4,71	11,65	46,93	311,33		
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 10 (пятница)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Московская (говядина, лук репч., сухари панир., хлеб пшен., соль йодир., масло растит.)	65	8,95	12,4	7,06	175,7	656
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	140	4,95	3,66	30,55	175,04	307
	Напиток из облепихи, протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	180	0,26	1,18	19,82	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	22	2,02	0,27	13,77	67,5	-
	Снежок кисломолочный в потребительской упаковке	1/200	5,4	5	21,6	158	-
Итого за завтрак:	607	21,58	22,51	92,8	667,24		
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Котлета Московская (говядина, лук репч., сухари панир., хлеб пшен., соль йодир., масло растит.)	80	11,02	15,27	8,69	216,3	656
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307
	Напиток из овсянки, протертой с сахаром (овсянка, протертая с сахаром, сахар-песок)	180	0,26	1,18	19,82	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	31	3,37	0,45	22,95	112,5	-
	Снежок кисломолочный в потребительской упаковке	1/200	5,4	5	21,6	158	-
	Итого за завтрак:	671	26,41	26,61	112,34	802,8	
	Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125	157/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, соус белый основной) 70/20	90	9,82	16,18	8,92	220,6	1029
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	297
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,342	0,047	14,65	60,4	693
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,69	0,36	18,36	90	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:	781	24,152	26,207	104,85	736,6		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/250	6,4	6	17,9	152	157/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, соус белый основной) 70/30	100	9,88	16,51	9,26	225,1	1029