

«Согласовано»

Директор

30 сентября 2021г.

Утверждено
Генеральный директор
МКЦ «Городской центр
школьного питания»
Школа № 10
г. Москва

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 | Биточки особые (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст.,) | 75 | 11,8 | 14,4 | 10,6 | 219,5 | 555 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 3 | 4,4 | 20 | 132,3 | 371 |
| | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота) | 200 | 0,57 | 0,07 | 24 | 99 | 611 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,31 | 75 | - |
| | Банан | 204 | 3,06 | 1,02 | 42,8 | 195,8 | - |
| Итого за завтрак: | | 659 | 20,68 | 20,19 | 112,71 | 721,6 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Биточки особые (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст.,) | 75 | 11,8 | 14,4 | 10,6 | 219,5 | 555 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 180 | 3,6 | 5,3 | 24 | 158,3 | 371 |
| | сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота) | 200 | 0,57 | 0,07 | 24 | 99 | 611 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,31 | 75 | - |
| | Банан | 223 | 3,3 | 1,1 | 46,8 | 214 | - |
| Итого за завтрак: | | 708 | 21,52 | 21,17 | 120,71 | 765,8 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Итого за завтрак: | 708 | 21.52 | 21.17 | 120.71 | 765.8 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | |
| Закуска порционная (огурцы свежие) | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 6.6 | 982 |

| | | | | | | | |
|--|---|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Обед | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 30/250 | 10.3 | 11.3 | 12.7 | 194.3 | 165/998 |
| | Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., масло слив.) | 85/5 | 12.2 | 7.5 | 6 | 141 | 651 |
| | Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.) | 150 | 3.33 | 10.99 | 25.91 | 215.9 | 293 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок) | 200 | 0.38 | 0.13 | 18.2 | 75 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 39 | 2.9 | 0.39 | 19.8 | 97.5 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 58.5 | - |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 0 | 0 | 24 | 91 | - |
| Итого за обед: | | 1039 | 31.51 | 30.73 | 119.63 | 879.8 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 100 | 0.7 | 0.1 | 1.9 | 11 | 982 |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 30/250 | 10.3 | 11.3 | 12.7 | 194.3 | 165/998 |
| | Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., масло слив.) | 100/5 | 14.4 | 8.2 | 7 | 160 | 651 |
| | Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.) | 200 | 4.4 | 14.6 | 34.5 | 288 | 293 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок) | 200 | 0.38 | 0.13 | 18.2 | 75 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 43 | 3.2 | 0.43 | 21.9 | 107.5 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 58.5 | - |
| Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 0 | 0 | 24 | 91 | - | |
| Итого за обед: | | 1158 | 35.36 | 35.12 | 132.08 | 985.3 | |
| Подливка | Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.) | 75 | 4.2 | 5.9 | 39.3 | 227 | 414 |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| Полдник | Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед, яблоки) | 200/10 | 0.3 | 0.08 | 12.7 | 53.1 | 705 |
| Итого за полдник: | | 285 | 4.5 | 5.98 | 52 | 280.1 | |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет | | | #REF! | #REF! | #REF! | #REF! | |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 61.38 | 62.27 | 304.79 | 2031.2 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Террин из горбуши (горбуша, молоко 3,2%, яйцо,) | 75 | 14.2 | 7.6 | 1.6 | 132.5 | 995 |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 150 | 3.6 | 4.7 | 36.4 | 203 | 552 |
| | Чай с вареньем (чай, варенье) | 200/20 | 0.3 | 0.08 | 12.84 | 53.38 | 621 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.25 | 0.3 | 15.3 | 75 | - |
| | Банан | 221 | 3.3 | 1.1 | 46.4 | 212 | - |
| Итого за завтрак: | | 696 | 23.65 | 13.78 | 112.54 | 675.88 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Террин из горбуши (горбуша, молоко 3,2%, яйцо,) | 80 | 15.1 | 8.2 | 1.7 | 141.4 | 995 |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 180 | 4.3 | 5.7 | 43.7 | 243.8 | 552 |
| | Чай с вареньем (чай, варенье) | 200 | 0.3 | 0.08 | 12.84 | 53.38 | 621 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.4 | 20.4 | 100 | - |
| | Банан | 225 | 3.3 | 1.1 | 47.2 | 216 | - |
| Итого за завтрак: | | 725 | 26 | 15.48 | 125.84 | 754.58 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.) | 30/250 | 10.2 | 11.6 | 15.7 | 209 | 1000/998 |
| | Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 70/30 | 100 | 9.8 | 16.1 | 8.7 | 219.3 | 1025 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.) | 150 | 5.3 | 3.93 | 32.73 | 187.5 | 307 |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| | Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата) | 200 | 0 | 0 | 24 | 95 | 902 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.25 | 0.3 | 15.3 | 75 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 39 | - |
| | Яблоко свежее | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 70.5 | - |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 0 | 0 | 24 | 91 | - |
| Итого за обед: | | 1130 | 30.13 | 32.89 | 147.01 | 986.3 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.) | 30/250 | 10.2 | 11.6 | 15.7 | 209 | 1000/998 |
| | Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло поде. соль йдир.) 100/30 | 130 | 13.7 | 22.6 | 11.7 | 305.5 | 1025 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.) | 180 | 6.36 | 4.71 | 39.28 | 225 | 307 |
| | Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата) | 200 | 0 | 0 | 24 | 95 | 902 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 44 | 2.25 | 0.3 | 15.3 | 75 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 39 | - |
| | Яблоко свежее | 160 | 0.6 | 0.6 | 15.6 | 75.2 | - |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 0 | 0 | 24 | 91 | - |
| Итого за обед: | | 1214 | 35.09 | 40.17 | 157.46 | 1114.7 | |
| Полдник | Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.) | 75 | 8.4 | 11.7 | 28.4 | 253 | 328 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 0.05 | 0.02 | 9.1 | 37 | 663 |
| Итого за полдник: | | 275 | 8.45 | 11.72 | 37.5 | 290 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 62.23 | 58.39 | 297.05 | 1952.18 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 69.54 | 67.37 | 320.8 | 2159.28 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------|
| Завтрак | Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.) | 180 | 7.44 | 15.87 | 38.37 | 326 | 527 |
| | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.) | 20/30 | 6.89 | 6.2 | 15.3 | 147.8 | 1017 |
| | Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок) | 200 | 1.74 | 1.76 | 16.6 | 89 | 987 |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 0 | 0 | 24 | 91 | - |
| | Яблоко свежее | 183 | 0.73 | 0.73 | 17.93 | 86 | - |
| Итого за завтрак: | | 813 | 16.8 | 24.56 | 112.2 | 739.8 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.) | 200 | 8.27 | 17.63 | 42.63 | 362 | 527 |
| | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.) | 20/30 | 6.89 | 6.2 | 15.3 | 147.8 | 1017 |
| | Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок) | 200 | 1.74 | 1.7 | 16.6 | 89 | 987 |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 0 | 0 | 24 | 91 | - |
| | Яблоко свежее | 199 | 0.79 | 0.79 | 19.5 | 93.5 | |
| Итого за завтрак: | | 849 | 17.69 | 26.32 | 118 | 783.3 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 6.6 | 982 |
| | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 20/250 | 7.348 | 9.07 | 8.3 | 144 | 197/998 |
| | Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 80/30 | 110 | 11.21 | 14.04 | 10.34 | 212 | 1029 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 3.06 | 4.4 | 20.04 | 132 | 371 |
| | 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 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 39 | - |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| | Яблоко | 186 | 0.74 | 0.74 | 18.2 | 87 | |
| Итого за обед: | | 1035 | 27.428 | 29.04 | 96.85 | 764.1 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 100 | 0.7 | 0.1 | 1.9 | 11 | 982 |
| | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 20/250 | 7.348 | 9.07 | 8.3 | 144 | 197/998 |
| | Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 100/30 | 130 | 13.97 | 17.27 | 12.67 | 262 | 1029 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 180 | 3.6 | 5.3 | 24.05 | 158 | 371 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон) | 200/4 | 0.05 | 0.02 | 9.1 | 56 | 432 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.4 | 20.4 | 100 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.97 | 0.54 | 17.82 | 59 | - |
| | Яблоко | 193 | 0.77 | 0.77 | 18.91 | 90 | |
| Итого за обед: | | 1147 | 32.408 | 33.47 | 113.15 | 880 | |
| Полдник | Булочка Неженка (мука пш., сахар-песок, масло слив., молоко, дрожжи прес., соль йодир., молоко сгущ. вар.) | 75 | 5.8 | 5.5 | 44.4 | 251.7 | 324 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1.55 | 1.45 | 2.17 | 28 | 603 |
| Итого за полдник: | | 275 | 7.35 | 6.95 | 46.57 | 279.7 | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 51.578 | 60.55 | 255.62 | 1783.6 | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 57.448 | 66.74 | 277.72 | 1943 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо) | 60 | 13.199 | 10.79 | 1.89 | 157 | 224 |
| | Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.) | 150 | 4.3 | 15 | 29 | 269.7 | 309 |
| | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота) | 200 | 0.4 | 0.08 | 25.5 | 105 | 435 |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------|
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.25 | 0.3 | 15.3 | 75 | - |
| | Яблоко свежее | 170 | 0.6 | 0.6 | 14.8 | 71 | - |
| Итого за завтрак: | | 610 | 20.749 | 26.77 | 86.49 | 677.7 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо) | 60 | 13.199 | 10.79 | 1.89 | 157 | 224 |
| | Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.) | 180 | 5.24 | 18.09 | 34.97 | 323.7 | 309 |
| | Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота) | 200 | 0.4 | 0.08 | 25.5 | 105 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.4 | 20.4 | 100 | - |
| | Яблоко свежее | 187 | 0.748 | 0.74 | 18.32 | 87 | - |
| Итого за завтрак: | | 667 | 22.587 | 30.1 | 101.08 | 772.7 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 60 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 14.4 | 982 |
| | Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.) | 15/250 | 6.43 | 8.45 | 16.21 | 166 | 167/998 |
| | Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.) | 100/7 | 11.05 | 28.97 | 0.491 | 372 | 636 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) | 150 | 5.25 | 3.9 | 32.7 | 187 | 307 |
| | Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.) | 200 | 0.57 | 0.07 | 24 | 99 | 611 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 39 | 2.8 | 0.38 | 19.3 | 95 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.97 | 0.54 | 17.82 | 59 | - |
| Итого за обед: | | 851 | 29.73 | 42.43 | 112.801 | 992.4 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Закуска порционная (помидоры свежие) | 100 | 1.1 | 0.2 | 3.8 | 24 | 982 |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------|
| Обед | Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.) | 15/250 | 6.43 | 8.45 | 16.21 | 166 | 167/998 |
| | Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.) | 100/7 | 11.05 | 28.97 | 0.491 | 372 | 636 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) | 180 | 6.3 | 4.7 | 39.2 | 225 | 307 |
| | Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.) | 200 | 0.57 | 0.07 | 24 | 99.36 | 611 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 31 | 2.32 | 0.31 | 15.81 | 78 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.24 | 7.9 | 39 | - |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 0 | 0 | 24 | 91 | - |
| Итого за обед: | | 1103 | 29.07 | 42.94 | 131.411 | 1094.36 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Полдник | Рогалик сладкий повидлом и изюмом (мука, молоко, масло слив., сахар, дрожжи прес., яйцо, повидло, изюм, масло подсолн.) | 75 | 4.69 | 6.9 | 39.59 | 239 | 710 |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 0 | 0 | 24 | 91 | - |
| Итого за полдник: | | 275 | 5.6 | 5.6 | 69.6 | 347 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 56.079 | 74.8 | 268.891 | 2017.1 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 57.257 | 78.64 | 302.091 | 2214.06 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ) | 130/25 | 27.56 | 11.23 | 33.33 | 344 | 342 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.25 | 0.3 | 15.3 | 75 | - |
| | Чай без сахара | 200 | 0.19 | 0.04 | 0.03 | 1.33 | 1009 |
| | Яблоко | 195 | 0.78 | 0.78 | 19.11 | 91.6 | |
| Итого за завтрак: | | 580 | 30.78 | 12.35 | 67.77 | 511.93 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------|
| Завтрак | Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир.,, молоко сгущ) | 140/30 | 29.9 | 12.36 | 37.61 | 381 | 342 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.25 | 0.3 | 15.3 | 75 | - |
| | Чай без сахара | 200 | 0.19 | 0.04 | 0.03 | 1.33 | 1009 |
| | Яблоко | 195 | 0.78 | 0.78 | 19.11 | 91.6 | |
| Итого за завтрак: | | 595 | 33.12 | 13.48 | 72.05 | 548.93 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) | 15/250 | 4.18 | 8.42 | 16.23 | 157.5 | 17 |
| | Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир) | 40/140 | 15.19 | 24.14 | 36.86 | 425.5 | 523 |
| | Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота) | 200 | 0.15 | 0.11 | 18.28 | 74.7 | 692 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.25 | 0.3 | 15.3 | 75 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 39 | - |
| | Яблоко | 144 | 0.57 | 0.57 | 14.11 | 67 | - |
| Итого за обед: | | 839 | 24.32 | 33.9 | 112.66 | 838.7 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) | 15/250 | 4.18 | 8.42 | 16.23 | 157.5 | 17 |
| | Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир) | 50/150 | 18.25 | 27.46 | 39.5 | 478.2 | 523 |
| | Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота) | 200 | 0.15 | 0.11 | 18.28 | 74.7 | 692 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.4 | 20.4 | 100 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 39 | - |
| | Яблоко | 171 | 0.684 | 0.684 | 16.75 | 80.3 | - |
| Итого за обед: | | 896 | 28.244 | 37.434 | 123.04 | 929.7 | |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| 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 |
| Итого за полдник: | | 280 | 10.37 | 18.01 | 56.3 | 430 | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 65.47 | 64.26 | 236.73 | 1780.63 | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 71.734 | 68.924 | 251.39 | 1908.63 | |
| День 6 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционная (огурцы свежие) | 30 | 0.21 | 0.03 | 0.57 | 3.3 | 982 |
| | Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.) | 75/5 | 11.25 | 14.34 | 6.43 | 199.8 | 252 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 3.06 | 4.4 | 20.04 | 132 | 371 |
| | Чай с медом (чай, мед) | 200/20 | 0.34 | 0.04 | 14.6 | 60.4 | 977 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 31 | 2.3 | 0.31 | 15.8 | 77.5 | - |
| | Яблоко свежее | 197 | 0.78 | 0.78 | 19.3 | 92 | - |
| Итого за завтрак: | | 708 | 17.94 | 19.9 | 76.74 | 565 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционная (огурцы свежие) | 50 | 0.35 | 0.05 | 0.95 | 5.5 | 982 |
| | Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.) | 75/5 | 11.25 | 14.34 | 6.43 | 199.8 | 252 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 180 | 3.6 | 5.3 | 24.05 | 158 | 371 |
| | Чай с медом (чай, мед) | 200/20 | 0.34 | 0.04 | 14.6 | 60.4 | 977 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 43 | 3.2 | 0.43 | 21.9 | 107.5 | - |
| | Яблоко свежее | 197 | 0.78 | 0.78 | 19.3 | 92 | - |
| Итого за завтрак: | | 770 | 19.52 | 20.94 | 87.23 | 623.2 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Обед | Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн.Роллтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) | 15/250 | 6.8 | 8.4 | 13.4 | 157.5 | 694/998 |
| | Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красный осн.) 60/30 | 90 | 13.44 | 11.91 | 3.68 | 175.7 | 224 |
| | Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 150 | 5.54 | 4.5 | 34.61 | 201 | 310 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон) | 200/4 | 0.05 | 0.02 | 9.1 | 56 | 432 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.4 | 20.4 | 100 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 39 | - |
| | Яблоко свежее | 182 | 0.72 | 0.72 | 17.83 | 85 | - |
| Итого за обед: | | 951 | 31.53 | 26.31 | 110.9 | 814.2 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн Роллтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) | 15/250 | 6.8 | 8.4 | 13.4 | 157.5 | 694/998 |
| | Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красн. осн.) 80/30 | 110 | 17.84 | 15.5 | 4.31 | 228.2 | 224 |
| | Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 180 | 6.6 | 5.4 | 41.5 | 241 | 310 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон) | 200/4 | 0.05 | 0.02 | 9.1 | 56 | 432 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.4 | 20.4 | 100 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 39 | - |
| | Яблоко свежее | 185 | 0.74 | 0.74 | 18.13 | 86 | - |
| Итого за обед: | | 1004 | 37.01 | 30.82 | 118.72 | 907.7 | |
| Полдник | Сочни с творогом (мука пш., яйцо, соль йод., сахар-песок, масло слив., творог, сметана) | 75 | 8.3 | 9.3 | 29.1 | 234 | 646 |
| | Чай черный | 200 | 0.19 | 0.04 | 0.03 | 1.33 | 1009 |
| Итого за полдник: | | 275 | 8.49 | 9.34 | 29.13 | 235.33 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 57.96 | 55.55 | 216.77 | 1614.53 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 65.02 | 61.1 | 235.08 | 1766.23 | |
| День 7 | | | | | | | |

| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------|
| Завтрак | Закуска порционная (помидоры свежие) | 30 | 0.33 | 0.06 | 1.14 | 7.2 | 982 |
| | Сосиска отварная с маслом (сосиска молочная, масло слив.) | 100/5 | 10.3 | 25.4 | 0.44 | 273 | 636 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.) | 150 | 5.3 | 3.93 | 32.73 | 187.5 | 307 |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода) | 200 | 0 | 0 | 18.6 | 74 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2.6 | 0.35 | 17.8 | 87.5 | - |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 0 | 0 | 24 | 91 | - |
| Итого за завтрак: | | 720 | 18.53 | 29.74 | 94.71 | 720.2 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционная (помидоры свежие) | 60 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 14.4 | 982 |
| | Сосиска отварная с маслом (сосиска молочная, масло слив.) | 100/5 | 10.3 | 25.4 | 0.44 | 273 | 636 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.) | 180 | 6.3 | 4.7 | 39.2 | 225 | 307 |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода) | 200 | 0 | 0 | 18.6 | 74 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 36 | 2.7 | 0.36 | 18.3 | 90 | - |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 0 | 0 | 24 | 91 | - |
| Итого за завтрак: | | 781 | 19.96 | 30.58 | 102.82 | 767.4 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса) | 15/250 | 7.2 | 10.6 | 18 | 197 | 157 |
| | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 40/50 | 90 | 12.3 | 18.1 | 5.1 | 233 | 551 |
| | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 150 | 4.4 | 4.4 | 19.5 | 136 | 676 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок) | 200 | 0.38 | 0.13 | 18.2 | 75 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.25 | 0.3 | 15.3 | 75 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 39 | - |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| | Яблоко свежее | 179 | 0.71 | 0.71 | 17.54 | 84 | |
| Итого за обед: | | 934 | 29.22 | 34.6 | 105.52 | 839 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса) | 15/250 | 7.2 | 10.6 | 18 | 197 | 157 |
| | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 50/50 | 100 | 15 | 20.3 | 5.1 | 264 | 551 |
| | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 180 | 5.3 | 5.3 | 23.4 | 163 | 676 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок) | 200 | 0.38 | 0.13 | 18.2 | 75 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.4 | 20.4 | 100 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.97 | 0.54 | 17.82 | 59 | - |
| | Яблоко свежее | 197 | 0.78 | 0.78 | 19.3 | 92 | |
| Итого за обед: | | 1012 | 34.63 | 38.05 | 122.22 | 950 | |
| Полдник | Пицца Дорожная (тесто сдобн, дрож, колбаса п/к, колбаса вар., т.паста, лук реп., масло рас., сметана, сыр, яйцо) | 80 | 9.9 | 13.1 | 30 | 278 | 89 |
| | Чай с вареньем (чай, варенье) | 200/20 | 0.3 | 0.08 | 12.8 | 53 | 621 |
| Итого за полдник: | | 300 | 6.1 | 9.33 | 81.9 | 356 | |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 53.85 | 73.67 | 282.13 | 1915.2 | |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 60.69 | 77.96 | 306.94 | 2073.4 | |
| День 8 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт. | 4.7 | 4.04 | 0.25 | 56.5 | 776 |
| | Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) | 160/5 | 5.5 | 5.8 | 28.78 | 189.8 | 516 |
| | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) | 25/40 | 9.52 | 7.75 | 24.73 | 191 | 868 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 2.36 | 2.23 | 16.8 | 96.7 | 986 |
| | Груша | 173 | 0.69 | 0.51 | 17.81 | 81.3 | - |
| Итого за завтрак: | | 643 | 22.77 | 20.33 | 88.37 | 615.3 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------|
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт. | 4.7 | 4.04 | 0.25 | 56.5 | 776 |
| | Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) | 200/10 | 6.94 | 10.83 | 36.04 | 269.45 | 516 |
| | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) | 25/40 | 9.52 | 7.75 | 24.73 | 191 | 868 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 2.36 | 2.23 | 16.8 | 96.79 | 986 |
| | Груша | 172 | 0.58 | 0.4 | 14.9 | 68.1 | - |
| Итого за завтрак: | | 687 | 24.1 | 25.25 | 92.72 | 681.84 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 60 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 14.4 | 982 |
| | Суп картофельный с кукурузой(картофель, кукуруза конс., колбаса доктор,морковь, лук репч., соль йод., масло раст.) | 250 | 4.5 | 9.5 | 12.3 | 154 | 156 |
| | Хлебцы рыбные с соусом белым 70/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,маслораст.) | 100 | 13.19 | 7.21 | 5.92 | 141.3 | 1034 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 3.06 | 4.43 | 20.04 | 132 | 371 |
| | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота) | 200 | 0.57 | 0.07 | 24 | 99 | 611 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.4 | 20.4 | 100 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 7.92 | 39 | - |
| | Яблоко свежее | 176 | 0.7 | 0.7 | 17.24 | 82.72 | - |
| Итого за обед: | | 996 | 27 | 22.67 | 110.1 | 762.42 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 100 | 1.1 | 0.2 | 3.8 | 24 | 982 |
| | Суп картофельный с кукурузой(картофель, кукуруза конс., колбаса доктор,морковь, лук репч., соль йод., масло раст.) | 250 | 4.5 | 9.5 | 12.3 | 154 | 156 |
| | Хлебцы рыбные с соусом белым 80/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,маслораст.) | 120 | 14.77 | 8.15 | 4.85 | 151.8 | 1034 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 180 | 3.6 | 5.3 | 24 | 159 | 371 |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота) | 200 | 0.57 | 0.07 | 24 | 99 | 611 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.4 | 20.4 | 100 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 7.92 | 39 | - |
| | Яблоко свежее | 210 | 0.8 | 0.8 | 20.5 | 98.7 | - |
| Итого за обед: | | 1120 | 29.66 | 24.66 | 117.77 | 825.5 | |
| Полдник | Булочка Настена (мука пшенич., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло) | 75 | 5.1 | 5.4 | 41.7 | 237 | 338 |
| | Молоко питьевое | 200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 120 | 997 |
| Итого за полдник: | | 275 | 10.9 | 11.8 | 51.1 | 357 | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 60.67 | 54.8 | 249.57 | 1734.72 | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 64.66 | 61.71 | 261.59 | 1864.34 | |
| День 9 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар.соль йод.) | 200/10 | 7.09 | 10.9 | 39.2 | 283.8 | 53 |
| | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб) | 20/30 | 7.43 | 6.18 | 18.55 | 147.8 | 868 |
| | Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан | 120/20 | 19.1 | 12.2 | 39.07 | 343.8 | 183 |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка) | 200 | 0 | 0 | 18.6 | 74 | 1014 |
| Итого за завтрак: | | 600 | 33.62 | 29.28 | 115.42 | 849.4 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар.соль йод.) | 200/10 | 7.09 | 10.9 | 39.2 | 283.8 | 53 |
| | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб) | 20/30 | 7.43 | 6.18 | 18.55 | 147.8 | 868 |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
| Завтрак | Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко) | 135/22 | 21.5 | 13.78 | 43.68 | 385 | - |
| | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка) | 200 | 0 | 0 | 18.6 | 74 | 1014 |
| Итого за завтрак: | | 617 | 36.02 | 30.86 | 120.03 | 890.6 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.) | 20/250 | 2.42 | 6.5 | 21.02 | 152.8 | 1000 |
| | Биточки особые с соусом красным основным 70/30 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) | 100 | 12.06 | 15.54 | 12.4 | 237.7 | 1035 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 150 | 4.4 | 3.93 | 25.33 | 187 | 307 |
| | Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок) | 200/4 | 0.22 | 0.05 | 13.7 | 56 | 432 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.25 | 0.3 | 15.3 | 75 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 39 | - |
| | Мандарин свежий | 123 | 0.98 | 0.24 | 9.22 | 46.74 | - |
| Итого за обед: | | 897 | 24.31 | 26.92 | 108.85 | 794.24 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.) | 20/250 | 3.02 | 8.19 | 26.28 | 191 | 1000 |
| | Биточки особые с соусом красным основным 100/30 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) | 130 | 16 | 20.35 | 15.94 | 310.9 | 1035 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 180 | 6.3 | 4.7 | 39.2 | 225 | 307 |
| | Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок) | 200/4 | 0.22 | 0.05 | 13.7 | 56 | 432 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.25 | 0.3 | 15.3 | 75 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 39 | - |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| | Мандарин свежий | 118 | 0.94 | 0.23 | 8.85 | 44.84 | |
| Итого за обед: | | 952 | 30.71 | 34.18 | 131.15 | 941.74 | |
| Полдник | Роголик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода) | 75 | 5.58 | 17.4 | 42.02 | 347 | 385 |
| | Чай с медом (чай, мед) | 200/20 | 0.3 | 0.04 | 14.6 | 60 | 977 |
| Итого за полдник: | | 295 | 5.88 | 17.44 | 56.62 | 407 | |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 63.81 | 73.64 | 280.89 | 2050.64 | |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 72.61 | 82.48 | 307.8 | 2239.34 | |
| День 10 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пшен., соль йодир., сухари панир., соус красный основной) | 80/30 | 12.12 | 11.55 | 9.01 | 188.5 | 774/370 |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 150 | 3.1 | 4.1 | 31.5 | 176 | 552 |
| | Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата) | 200 | 0 | 0 | 24 | 95 | 902 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.3 | 0.31 | 15.81 | 77.5 | - |
| | Яблоко свежее | 184 | 0.5 | 0.5 | 13.4 | 64.3 | - |
| Итого за завтрак | | 674 | 18.02 | 16.46 | 93.72 | 601.3 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пшен., соль йодир., сухари панир., соус красный основной) | 80/30 | 12.12 | 11.55 | 9.01 | 188.5 | 774/370 |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 180 | 4.3 | 5.7 | 43.7 | 243.8 | 552 |
| | Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата) | 200 | 0 | 0 | 24 | 95 | 902 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.4 | 20.4 | 100 | - |
| | Яблоко свежее | 206 | 0.58 | 0.58 | 14.3 | 68.2 | - |
| Итого за завтрак | | 736 | 20 | 18.23 | 111.41 | 695.5 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Закуска порционная (огурцы свежие) | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 6.6 | 982 |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------|
| Обед | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 20/250 | 7.35 | 9.3 | 8.2 | 147.1 | 197/998 |
| | Котлета Полтавская с соусом 60/30 (говяд., свинина, чеснок, сух. панир., соль йод., масло раст) | 90 | 12.99 | 15.05 | 6.36 | 212.8 | 1033 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 150 | 8.2 | 5.3 | 35.9 | 224.6 | 632 |
| | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок) | 180 | 0.23 | 1.06 | 17.8 | 82 | 904 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 27 | 2.02 | 0.27 | 13.77 | 67.5 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 7.92 | 39 | - |
| Итого за обед: | | 797 | 32.53 | 31.28 | 91.09 | 779.6 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (огурцы свежие) | 100 | 0.7 | 0.1 | 1.9 | 11 | 982 |
| | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 20/250 | 7.35 | 9.3 | 8.2 | 147.1 | 197/998 |
| | Котлета Полтавская с соусом 70/30 (говяд., свинина, чеснок, сух. панир., соль йод., масло раст) | 100 | 13.9 | 22.7 | 7.1 | 289 | 1033 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 180 | 9.8 | 6.4 | 43 | 269.6 | 632 |
| | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок) | 200 | 0.26 | 1.18 | 19.8 | 91 | 904 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 46 | 3.44 | 0.46 | 23.46 | 115 | - |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 7.92 | 39 | - |
| Итого за обед: | | 916 | 36.77 | 40.38 | 111.38 | 961.7 | |
| Полдник | Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто сдоб., мясо гов., лук, крупа рисовая, масло раст.) | 75 | 8.91 | 8.02 | 29.36 | 225 | 60 |
| | Напиток лимонный (лимоны, сахар-песок) | 200 | 0.13 | 0.015 | 22.2 | 89.6 | 691 |
| Итого за полдник: | | 275 | 9.04 | 8.035 | 51.56 | 314.6 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 59.59 | 55.775 | 236.37 | 1695.5 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 65.81 | 66.645 | 274.35 | 1971.8 | |
| Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет | | | #REF! | #REF! | #REF! | #REF! | |

| | | | | | |
|--|----------------|----------------|-----------------|----------------|--|
| Среднее значение за период по обедам 7-11 лет | 28.7708 | 31.077 | 111.5411 | 845.076 | |
| Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет | 7.668 | 10.4205 | 53.228 | 329.673 | |
| Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше | 24.0517 | 23.241 | 105.189 | 728.385 | |
| Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше | 32.8952 | 35.7224 | 125.8381 | 959.07 | |
| Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше | 7.668 | 10.4205 | 53.228 | 329.673 | |

