

«Согласовано»

Директор

"02" сентября 2021г.



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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	22/36	7,8	6,85	18,36	170	868
	Колбаса отварная (колбаса вареная)	75	9	14,6	1	172	625
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>683</b>	<b>23,36</b>	<b>26,76</b>	<b>92,09</b>	<b>711,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	28/40	9,4	8,66	20,4	201,9	868
	Колбаса отварная (колбаса вареная)	75	9	14,6	1	172	625
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,71	39,2	225	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>723</b>	<b>25,96</b>	<b>29,35</b>	<b>100,6</b>	<b>780,9</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	15/200	6	5,4	14,4	131	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 50/60	110	14,4	146	3,6	204	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	57	4,2	0,57	29	142,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,9	59,4	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
<b>Итого за обед:</b>		<b>912</b>	<b>35,78</b>	<b>159,03</b>	<b>135</b>	<b>937</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/250	7,9	7,1	18	168	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 60/60	120	17,2	16,9	3,6	235,5	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,45	0,46	23,46	115	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,9	59,4	
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
<b>Итого за обед:</b>		<b>996</b>	<b>41,33</b>	<b>32,62</b>	<b>140,16</b>	<b>1023</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>270</b>	<b>4,5</b>	<b>5,98</b>	<b>52</b>	<b>280,1</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>47,7</b>	<b>52,76</b>	<b>201,28</b>	<b>1467,35</b>	

<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>55,85</b>	<b>60,54</b>	<b>227,55</b>	<b>1667,1</b>		
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Террин из горбуши с маслом ( горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сливочное)	75/5	14,2	11,3	1,6	165,6	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	238	3,5	1,19	49,9	228	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>718</b>	<b>23,85</b>	<b>17,57</b>	<b>116,04</b>	<b>724,98</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Террин из горбуши с маслом ( горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сливочное)	80/5	15,2	11,8	1,7	174,4	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	244	3,66	1,22	51,2	234	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>749</b>	<b>26,46</b>	<b>19,2</b>	<b>129,84</b>	<b>805,58</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	65	0,4	0,06	1,2	7,15	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	4,2	6,1	6,6	98,8	197/998
	Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кр осн) 70/30	100	10,4	14	11,4	214	1028
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3	4,4	20	132	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	180	0,34	0,12	16,4	67	591
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,3	0,44	22,4	110	-

	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Груша	170	0,68	0,51	17,51	79,9	
<b>Итого за обед:</b>		<b>939</b>	<b>24,34</b>	<b>26</b>	<b>109,19</b>	<b>755,85</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	80	0,56	0,08	1,52	8,8	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,9	8,2	8,2	131	197/998
	Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кр осн) 80/30	110	11,9	15,9	12,7	242	1028
	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	53	3,9	0,53	27	132,5	
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Груша	170	0,68	0,51	17,51	79,9	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1088</b>	<b>29,89</b>	<b>31,19</b>	<b>126,95</b>	<b>886,2</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>8,45</b>	<b>11,72</b>	<b>37,5</b>	<b>290</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>59,63</b>	<b>176,6</b>	<b>251,04</b>	<b>1661,98</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>67,79</b>	<b>51,82</b>	<b>270</b>	<b>1828,58</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/10	7,3	11	36	274	515
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	20/10/40	7,7	13,5	20,5	239	1017
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987

	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>810</b>	<b>23,14</b>	<b>33,26</b>	<b>97,2</b>	<b>792,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,2	14,5	40	297	515
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	25/12/34	8,4	16,4	17,4	255	1017
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>831</b>	<b>24,81</b>	<b>39,57</b>	<b>94,72</b>	<b>817,5</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/200	6,3	7,4	10,7	135,4	694/998
	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо)	90	19,7	16,1	2,8	236	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	43	3,2	0,43	21,9	107,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>917</b>	<b>37,72</b>	<b>29,46</b>	<b>106,64</b>	<b>850,9</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	80	0,56	0,08	1,52	8,8	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/250	8,2	9,6	13,4	173,2	694/998

<b>Обед</b>	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо)	100	21,9	17,9	3,1	262,5	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	33	2,4	0,33	16,8	82,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1018</b>	<b>42,29</b>	<b>34,29</b>	<b>112</b>	<b>933,5</b>	
<b>Полдник</b>	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	29	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>7,35</b>	<b>6,95</b>	<b>46,57</b>	<b>280,7</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>56,49</b>	<b>63,87</b>	<b>246,98</b>	<b>1800,1</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>58,16</b>	<b>70,18</b>	<b>244,5</b>	<b>1825,1</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	55	0,3	0,55	1	6,05	982
	Сеченики Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/10	11,2	17,9	6,4	233	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	45	3,3	78	22,9	112,5	-
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,2	68,15	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>18,78</b>	<b>101,47</b>	<b>79,14</b>	<b>612,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	65	0,4	0,06	1,2	7,15	982
	Сеченики Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	80/10	12	18,6	6,9	244	252

<b>Завтрак</b>	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	47	3,5	0,47	23,9	117,5	-
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,2	68,15	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>747</b>	<b>20,42</b>	<b>25,05</b>	<b>84,85</b>	<b>655,2</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	75	0,8	0,15	2,85	18	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/200	7,3	8,5	12,9	158,6	167/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/5	10,3	25,4	0,44	272,8	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	(сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,51	0,07	21,68	89,4	611
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,6	0,48	24,4	120	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>828</b>	<b>30,73</b>	<b>39,04</b>	<b>112,79</b>	<b>904,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	90	0,99	1,18	3,42	21,6	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	7,8	9,5	16,2	182,5	167/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/5	10,3	25,4	0,44	272,8	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	40	3	0,4	20,4	100	-

	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1015</b>	<b>31,93</b>	<b>41,79</b>	<b>145,48</b>	<b>1051,26</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Полдник</b>	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	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,6</b>	<b>5,6</b>	<b>69,6</b>	<b>347</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>44,91</b>	<b>65,94</b>	<b>204,26</b>	<b>1578,25</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>53,04</b>	<b>70,89</b>	<b>233,82</b>	<b>1734,5</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ)	120/20	25,22	10,11	29,06	308,3	342
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Банан	238	3,5	1,19	50,1	229	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>628</b>	<b>31,91</b>	<b>11,74</b>	<b>99,59</b>	<b>638,63</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ)	140/20	29,18	11,51	32,06	348,7	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
	Банан	228	3,4	1,16	48,7	222	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>618</b>	<b>35,02</b>	<b>13,01</b>	<b>96,09</b>	<b>647,03</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	10/200	5,5	7,7	14,3	149,6	157

<b>Обед</b>	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	42	3,15	0,42	21,42	105	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Груша свежая	170	0,68	0,51	17,51	80	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>882</b>	<b>28,39</b>	<b>31,62</b>	<b>107,91</b>	<b>817,6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	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
	песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	2,97	0,54	17,82	59	-
Груша свежая	175	0,56	0,42	14,4	65,8	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>970</b>	<b>34,41</b>	<b>37,69</b>	<b>117,32</b>	<b>923,8</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>10,37</b>	<b>18,01</b>	<b>56,3</b>	<b>430</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>51,35</b>	<b>60,66</b>	<b>191,4</b>	<b>1514,35</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>59,32</b>	<b>69,74</b>	<b>205,52</b>	<b>1673,05</b>	
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Люля кебаб домашний (говядина, лук репчатый, хлеб пш., соль йодир.)	65	15,6	13,1	2,6	192	208

<b>Завтрак</b>	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)	180	0,38	0,07	23	94,4	435
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,1	0,29	14,79	72,5	-
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,1	68,15	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>569</b>	<b>22,96</b>	<b>29,04</b>	<b>83,49</b>	<b>696,75</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Люля кебаб домашний (говядина, лук репчатый, хлеб пш., соль йодир.)	70	16,8	14,1	2,8	206	208
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	170	4,9	17	33	305,7	309
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	180	0,38	0,07	23	94,4	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,1	68,15	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>595</b>	<b>24,91</b>	<b>32,05</b>	<b>88,2</b>	<b>749,25</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	3,7	7,5	12,9	134,5	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/150	18,2	27,4	39,5	478	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	31	2,3	0,31	15,8	77,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,1	68,15	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>811</b>	<b>26,91</b>	<b>36,26</b>	<b>112,46</b>	<b>871,85</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	4,8	9,6	16,2	171,7	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	60/150	21	29	39,5	509	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	45	3,3	0,45	22,9	74,4	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>885</b>	<b>32,78</b>	<b>40,26</b>	<b>128,4</b>	<b>954,6</b>	
<b>Полдник</b>	Лепешки с вареньем (мука пш., дрожжи прес., сахар-песок, соль йодир., масло раст.. варенье)	100/30	6,1	13,8	62,7	396	71
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
<b>Итого за полдник:</b>		<b>330</b>	<b>6,29</b>	<b>13,84</b>	<b>62,73</b>	<b>397,33</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>56,5</b>	<b>130,93</b>	<b>185,78</b>	<b>1463</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>62,71</b>	<b>59,34</b>	<b>196,85</b>	<b>1588,7</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	35	0,3	0,06	1,33	8,4	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.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,1	0,29	14,7	72,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>719</b>	<b>18</b>	<b>29,68</b>	<b>91,8</b>	<b>706,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	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

<b>Завтрак</b>	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	41	3	0,41	20,9	102,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>786</b>	<b>20,26</b>	<b>30,63</b>	<b>105,42</b>	<b>779,9</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	65	0,45	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.)	10/200	4,2	6,1	6,6	98,8	197/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 80/20	100	11	13,6	10	207,7	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	48	3,6	0,48	24,4	120	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Банан	240	3,6	1,2	50,4	230	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>989</b>	<b>33,47</b>	<b>36,08</b>	<b>137,42</b>	<b>988,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	90	0,63	0,09	1,71	9,9	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,3	9,3	8,2	147	197/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 80/20	100	11	13,6	10	207,7	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	56	4,2	0,56	28,5	140	-

	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Банан	240	3,6	1,2	50,4	230	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1170</b>	<b>33,35</b>	<b>30,61</b>	<b>149,78</b>	<b>1007,6</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>6,1</b>	<b>9,33</b>	<b>81,9</b>	<b>356</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>62,64</b>	<b>50,78</b>	<b>212,38</b>	<b>1543,43</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>66,95</b>	<b>54,8</b>	<b>241,57</b>	<b>1698,29</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56,55	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	6,942	10,833	36,042	269,45	516
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	25/40	9,52	7,751	24,732	191	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	2,365	2,2352	16,802	96,79	986
	Груша	172	0,58	0,4	14,9	68,1	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>687</b>	<b>24,1824</b>	<b>25,2676</b>	<b>92,7318</b>	<b>681,89</b>	
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56,55	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	180/10	6,942	10,833	36,042	269,45	516
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	20/31	6,272	4,708	18,55	132,53	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	2,365	2,2352	16,802	96,79	986
	Груша	170	0,56	0,42	14,42	65,8	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>651</b>	<b>20,9144</b>	<b>22,2456</b>	<b>86,0628</b>	<b>621,12</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/200	2,4213	6,5067	21,027	152,8	1000

<b>Обед</b>	Биточки особые с соусом красным основным 75/30 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)	105	12,06199	15,54432	12,407031	237,77495	555/370
	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	-
	Банан свежий	223	3,345	1,115	46,83	214,08	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1002</b>	<b>27,099</b>	<b>27,8602</b>	<b>147,6031</b>	<b>968,295</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	3,0265	8,1975	26,281	191	1000
	Биточки особые с соусом красным основным 85/30 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)	115	13,637	17,467	13,823	267,03	555/370
	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	33	-
	Банан свежий	245	3,675	1,225	51,45	235,2	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1164</b>	<b>31,7842</b>	<b>32,4031</b>	<b>173,5713</b>	<b>1093,273</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка Настена (мукапшен., 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
<b>Итого за полдник:</b>			<b>10,9</b>	<b>11,8</b>	<b>51,1</b>	<b>357</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>49,598</b>	<b>41,7076</b>	<b>278,9991</b>	<b>1717,365</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>55,4141</b>	<b>50,8208</b>	<b>313,0659</b>	<b>1922,393</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

<b>Завтрак</b>	Колобки «Приморье» (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод.)	70	12,2249	7,70774	4,9292516	137,99	256
	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, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
	Банан свежий	213	3,345	1,115	46,83	214,08	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>863</b>	<b>22,499</b>	<b>13,8474</b>	<b>131,396</b>	<b>749,07</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод., масло слив.)	70/5	12,2649	11,3327	4,9942516	171,04	256
	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, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,85	0,38	19,38	95	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
	Банан свежий	213	3,345	1,115	46,83	214,08	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>898</b>	<b>23,6299</b>	<b>18,4177</b>	<b>139,4946</b>	<b>829,12</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	45	0,66	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.)	10/200	4,3206	5,9083	10,218	111,3	165/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 75/30	105	10,361	17,192	9,2685	233,24	225

	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3,6554	5,4235	35,975	207,3	297
	Кисель из концентрата с вит С (концентрат киселя, сахар, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,15	0,42	21,42	105	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Груша свежая	171	0,72	0,54	18,54	84,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>941</b>	<b>24,188</b>	<b>29,381</b>	<b>134,7575</b>	<b>911,482</b>	
<b>Обед</b>	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.)	15/250	6,1057	7,9486	12,794	147,1	165/998
	Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 75/30	105	10,361	17,19	9,268	233,2	225
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	180	4,38	6,5	43,08	248	297
	Кисель из концентрата с вит С (концентрат киселя, сахар, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Груша свежая	180	0,72	0,54	18,54	84,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1090</b>	<b>26,2367</b>	<b>32,986</b>	<b>139,786</b>	<b>967,5</b>	
<b>Полдник</b>	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5,2	7,3	49,1	284	414
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
<b>Итого за полдник:</b>			<b>5,5</b>	<b>7,38</b>	<b>61,9</b>	<b>337,3</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>47,93966</b>	<b>49,96224</b>	<b>195,0364</b>	<b>1422,98</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>54,4961</b>	<b>55,6696</b>	<b>211,4268</b>	<b>1559,12</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

<b>Завтрак</b>	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)	20/37	20,192	22,408	18,55	165,3	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	120/30	19,896	13,142	44,623	376,6	183
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
<b>Итого за завтрак</b>		<b>617</b>	<b>26,18</b>	<b>21,88</b>	<b>97,17</b>	<b>695,4</b>	
<b>Завтрак</b>	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	7,432	6,183	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 15%, сгущенное молоко)	150/30	24,33	15,79	51,616	446,1	183
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>31,41</b>	<b>24,41</b>	<b>115,61</b>	<b>814,1</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вареная, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч.,соль йод.)	30/200	6,0256	9,6208	6,1967	135,5	145
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 45/45	90	10,2	12,6	3,33	168	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Компот из кураги с вит С (курага , сахар, лимон., кислота, аскорб кислота)	200	0,9776	0,0528	22,904	96	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,89	0,38	19,73	96,7	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-

	Яблоко свежее	158	0,632	0,632	15,484	74,26	
<b>Итого за обед:</b>		<b>898</b>	<b>27,02526</b>	<b>27,71664</b>	<b>108,9736</b>	<b>801,86</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вареная, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	30/250	4,9535	9,1752	7,7299	133,3	145
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 60/60	120	13,34	14,8	3,3	199,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	585
	Компот из кураги с вит С (курага , сахар, лимон., кислота, аскорб кислота)	200	0,9776	0,0528	22,904	96	669
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,37	0,45	22,95	112,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Яблоко свежее	149	0,596	0,596	14,602	70,03	
<b>Итого за обед:</b>		<b>999</b>	<b>30,3137</b>	<b>30,402</b>	<b>118,695</b>	<b>877,23</b>	
<b>Полдник</b>	Рогалик 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
<b>Итого за полдник:</b>			<b>9,3</b>	<b>26,7</b>	<b>44,4</b>	<b>449</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>53,20526</b>	<b>49,59664</b>	<b>206,1436</b>	<b>1497,26</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>61,7237</b>	<b>54,812</b>	<b>234,305</b>	<b>1691,33</b>	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			<b>23,48614</b>	<b>31,0515</b>	<b>98,06478</b>	<b>700,922</b>	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			<b>29,565226</b>	<b>44,24478</b>	<b>121,27442</b>	<b>880,8337</b>	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			<b>7,436</b>	<b>11,731</b>	<b>56,4</b>	<b>352,443</b>	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			<b>25,37943</b>	<b>25,39333</b>	<b>104,08874</b>	<b>749,97</b>	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			<b>33,43146</b>	<b>34,42411</b>	<b>135,21423</b>	<b>971,7963</b>	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			<b>7,436</b>	<b>11,731</b>	<b>56,4</b>	<b>352,443</b>	



--	--	--	--

























