



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 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Бутерброд с сыром	20/33	7,115	6,23	16,83	155,3	868
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	165	6,82	14,5	35,1	298,9	527
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	2,36	2,23	16,8	96,7	986
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		658	26,795	33,4	78,38	727,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Бутерброд с сыром	20/33	7,115	6,23	16,83	155,3	868
	Каша молочная Боярская(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200	8,27	17,63	42,63	362	527
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	2,36	2,23	16,8	96,79	986
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		693	28,245	36,53	85,91	790,59	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41,4	1007
	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 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	12,8	16,5	13,1	252,4	1035
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/7	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	85	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		856	25	27,86	108,97	824,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	1007
	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 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	12,8	16,5	13,1	252,4	1035
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/7	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	65	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		918	27,54	30,4	129,74	907,9	
Полдник	Булочка Настена (мукапшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5,1	5,4	41,7	237	338
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		275	5,1	5,4	65,7	328	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			56,895	66,66	253,05	1879,5	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,885	72,33	281,35	2026,49	

День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод.)	80/5	13,95	12,42	5,382	189,2	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	39	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Мандарин св	120	0,96	0,24	9	45,6	
Итого за завтрак:		594	20,415	17,43	71,262	528,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод.)	80/7	13,99	16,05	5,44	202,2	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,676	5,321	24,05	158,83	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	40	3	0,4	20,4	100	-
	Мандарин св	120	0,96	0,24	9	45,6	
Итого за завтрак:		627	22,196	22,101	82,98	605,63	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	40	1,24	0,08	2,6	16	984
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1	7,9	12,7	147,1	165/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 60/30	90	8,33	13,48	7,76	185,7	225
	Рис розовый(крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3,65	5,42	35,97	207,3	297

	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Мандарин св	119	0,95	0,24	8,92	45,22	-
Итого за обед:		914	23,795	27,67	114,6	808,32	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	40	1,24	0,08	2,6	16	984
	(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1	7,94	12,74	147,1	165/998
	молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 90/30	120	14,06	15,49	12,19	244,5	225
	Рис розовый(крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	180	4,38	6,5	43,08	248	297
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Мандарин св	119	1,008	0,25	9,45	46,74	-
Итого за обед:		981	30,838	30,88	130,28	926,84	
Полдник	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
Итого за полдник:		295	5,5	7,38	61,9	337,3	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			49,71	52,48	247,762	1673,92	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,534	60,361	275,16	1869,77	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Колбаса отварная с соусом(колбаса Докторская, соус красн. осн.)	80/30	9,85	16,14	2,707	195,5	625/370
	Гречка отварная с пассерованными овощами(крупа гречн., лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод.)	150	7,462	13,58	32,99	284,1	808

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Напиток Витошка (концентрат напитка, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Яблоко	195	0,78	0,78	19,11	91,65	-
Итого за завтрак:		680	19,967	30,75	86,157	707,75	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Колбаса отварная с соусом(колбаса Докторская, соус красн. осн.)	90/30	11	18	2,84	218,4	625/370
	Гречка отварная с пассерованными овощами(крупа гречн., лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод.)	180	8,95	16,34	39,55	340,9	808
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Напиток Витошка (концентрат напитка, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Яблоко	183	0,732	0,732	17,9	86,01	-
Итого за завтрак:		708	22,557	35,322	91,674	781,81	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (говядина, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	20/250	7,8	8,92	2,49	121,5	694/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 40/50	90	11,51	12,45	2,58	168,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	174	0,6	0,6	17	81,7	-
Итого за обед:		934	27,805	26,61	83,37	692,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп-лапша домашняя с фаршем (говядина, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	20/250	7,8	8,92	2,49	121,5	694/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 55/55	110	15,78	17,11	3,33	230,5	550

Обед	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206,6	585
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	165	0,66	0,66	16,17	77,5	-
Итого за обед:		975	32,995	32,15	89,14	785,1	
Полдник	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
Итого за полдник:		295	5,88	17,44	56,62	407	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			53,652	74,8	226,147	1807,35	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,432	84,912	237,434	1973,91	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ежики мясные с маслом(говядина крупа рисовая, лук реп., соль йод., масло сл)	80/5	11,3	12,2	6,04	179,8	1027
	Макаронные изделия отварные(макаронные изд., масло слив., соль йод.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Напиток из шиповника(шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,44	0,46	23,46	115	-
	Яблоко	187	0,74	0,74	18,3	87,8	-
Итого за завтрак:		668	21,16	17,43	98,7	645,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ежики мясные с маслом(говядина крупа рисовая, лук реп., соль йод.,маслосл)	80/10	11,3	15,8	6,1	212,8	1027
	Макаронные изделия отварные(макаронные изд., масло слив., соль йод.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Напиток из шиповника(шиповник, лимон, сахар-песок)	200	3,44	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,44	0,46	23,46	115	-
	Яблоко	192	0,76	0,76	18,81	90,2	-

Итого за завтрак:		708	25,24	21,85	105,77	718,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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	147,1	197/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)60/30	90	9,4	10,6	10,3	175	29
	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	22	1,65	0,22	11,2	55	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	148	0,5	0,5	14,5	69,5	-
Итого за обед:		880	29,26	27,34	109,78	792,2	
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.)	20/250	7,3	9,3	8,2	147,1	197/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)80/30	110	12,46	13,87	13,14	227	29
	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)	180	0,23	1,06	17,8	82	904
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,2	65	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	171	0,68	0,68	16,7	80,3	-

Итого за обед:		957	34,4	31,93	123,92	910	
Полдник	Кекс Фараон	70	3,5	20,3	35	329	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:		270	9,3	26,7	44,4	449	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			59,72	71,47	252,88	1886,9	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			68,94	80,48	274,09	2077,6	
День 5							
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	-
	Мандарин св.	125	1	0,25	9,375	47,5	-
Итого за завтрак:		615	18,52	16,21	89,695	584,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пшен., соль йодир., сухари панир., соус красный основной)	85/30	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	30	2,3	0,31	15,81	77,5	-
	Мандарин св.	130	1,04	0,26	9,75	49,4	-
Итого за завтрак:		655	20	18,23	111,41	654,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,43	8,45	16,21	166	167/998
	Хлебцы рыбные с соусом белым 60/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,маслораст.)	90	11,3	6,8	5,2	127,6	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, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин св.	117	0,93	0,23	8,7	44,4	-
Итого за обед:		867	26,145	20,61	98,87	670,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,43	8,45	16,21	166	167/998
	Хлебцы рыбные с соусом белым 85/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,маслораст.)	105	15,9	9,1	6,95	174,1	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, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,3	85	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Мандарин св.	119	0,984	0,246	9,225	45,98	
Итого за обед:		928	31,684	23,826	107,675	778,58	
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 5. Возрастная категория: 7-11 лет			53,705	44,855	240,125	1569,6	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,724	50,091	270,645	1747,38	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Каша молочная рисовая с маслом(крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/7	4,27	7,47	29,6	202	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/28	9,14	16,38	14,4	245	1017
	Напиток кофейный Школьный(кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,67	89	987
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		665	25,65	36,05	70,32	712,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Каша молочная рисовая с маслом(крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	5,69	9,5	39,4	267	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/28	9,14	16,38	14,4	245	1017
	Напиток кофейный Школьный(кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,67	89	987
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		718	27,07	38,08	80,12	777,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/250	3,71	8	9,99	127	1005

Обед	Кюфта по-московски с соусом (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., ,крупя рисовая, мука пшен., масло растит.)70/30	100	13,82	16,47	7,63	234	209
	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	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Груша свежая	168	0,67	0,5	17,3	78	
Итого за обед:		932	26,675	29,56	98,58	783,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупя пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/250	3,71	8	9,99	127	1005
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., ,крупя рисовая, мука пшен., масло растит.)90/30	120	17,7	20,86	9,3	294	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	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	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Груша свежая	172	0,68	0,51	17,7	80	
Итого за обед:		1011	32,135	34,67	112,54	894	
Полдник	Булочка «Гри лепестка»(мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5,74	5,8	41,17	240	327
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		275	11,54	12,2	50,57	360	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			63,865	77,81	219,47	1856	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			70,745	84,95	243,23	2031,5	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным (говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	65/30	9,95	11,4	10,05	183	207
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Банан	202	3,03	1,01	42,42	193	
Итого за завтрак:		672	23,625	18,03	125,12	762,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным (говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	65/30	9,95	11,4	10,05	183	207
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Банан	220	3,3	1,1	46,2	211	
Итого за завтрак:		720	25,545	19,24	136,09	824,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,95	8,3	128	197/998
	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит,	90	12,43	14,54	10,49	222	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20	132	371
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	

	Яблоко свежее	154	0,61	0,61	15	72	-
Итого за обед:		924	26,205	28,22	91,22	708,8	
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.)	15/250	5,95	7,95	8,3	128	197/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит, масло слив.)	100/5	13,85	19,7	11,7	280	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,68	5,32	24	158	371
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	32	3	0,32	17	80	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	195	0,78	0,78	19,11	91	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1222	29,21	34,45	126,81	930,8	
Полдник	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4,3	8,6	34,6	234	511
	Чай черный(чай)	200	0,14	0,04	0,03	1,33	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		475	4,44	8,64	58,63	326,33	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			54,27	54,89	274,97	1797,23	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,195	62,33	321,53	2081,63	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/10	7,3	11	36	274	515
	Запеканка из творога со сгущ молоком(творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир.,, молоко сгущ)	145/38	31,4	13,3	42,7	417	342
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-

	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
Итого за завтрак:		598	42,125	26	93,62	781,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,21	11,51	40,11	296,7	515
	Запеканка из творога со сгущ. молоком(творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ.)	150/44	32,8	14,2	46,8	447	342
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,875	0,25	12,75	65	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
Итого за завтрак:		630	44,435	27,41	101,83	836,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Гуляш мясной(говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.)40/50	90	11,55	13,3	3,03	178	550
	Перловка отварная(крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин	114	0,91	0,22	8,55	43	
Итого за обед:		864	27,915	24,3	103,03	727,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Гуляш мясной(говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.)55/55	110	15,7	15,4	3,3	215	550
	Перловка отварная(крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,76	5,43	39,41	229	585

	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин	110	0,88	0,22	8,2	41	
Итого за обед:		910	33,475	27,76	112,81	819,1	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,7	28,4	253	328
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Итого за полдник:		295	8,76	11,78	41,2	306,3	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			78,8	62,08	237,85	1814,9	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			86,67	66,95	255,84	1962,1	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.)	70	13,58	15,36	5,84	215	209
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Компот из свежих яблок и изюма с вит С(яблоки св., изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,29	0,12	21,3	87,8	645
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Мандарин	123	0,98	0,24	9,2	46	
Итого за завтрак:		568	22,025	19,87	81,79	598,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.)	70/5	13,6	18,9	5,91	249	209
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307

Завтрак	Компот из свежих яблок и изюма с вит С(яблоки св., изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,29	0,12	21,3	87,8	645
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Мандарин	127	1,01	0,25	9,52	48	
Итого за завтрак:		607	23,075	24,22	88,68	672,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	60	1,86	0,12	3,9	24	984
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1	7,9	12,7	147,1	165/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	47/150	17,4	26,7	39,5	468	523
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		770	29,49	35,38	91,36	785,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	40	984
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1	7,9	12,7	147,1	165/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/160	18,5	28,5	42,1	499	523
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,8	82,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		833	31,88	37,25	97,1	855,1	

Полдник	Булочка «Жучок с повидлом» (мука, дрожжи, сахар-песок, яйцо, м.слив., повидло)	75	4,9	5,4	43,7	243	344
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:		275	10,7	11,8	53,1	363	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			62,215	67,05	226,25	1746,9	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,655	73,27	238,88	1890,4	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сеченики Посольские(минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир., масло сл)	65	9,71	9,2	5,51	144	252
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Груша	171	0,68	0,51	17,6	80	
Итого за завтрак		611	15,705	14,52	74,1	494,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сеченики Посольские (минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир., масло сл)	65	9,71	9,2	5,51	144	252
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,68	5,32	24	158	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Груша	172	0,68	0,51	17,7	80	
Итого за завтрак		657	17,45	15,56	85,81	557,61	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/250	10,6	9,45	17,7	198	157/998

Обед	Котлета Домашняя с соусом 70/20 (говядина, свинина, лукрепч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., масло подсолн., соус красн. осн)	90	9,41	13,9	8,3	196	264
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Кисель из концентрата с вит С (концентрат, сахар, аскорб кислота)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин	115	0,92	0,23	8,62	43	-
Итого за обед:		870	33,005	29,49	124,25	879,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/250	10,6	9,45	17,7	198	157/998
	Котлета Домашняя с соусом 95/30 (говядина, свинина, лукрепч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., масло подсолн., соус красн. осн)	125	12,95	20,2	11,66	281	264
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632
	Кисель из концентрата с вит С (концентрат, сахар, аскорб кислота)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Мандарин	125	1,008	0,25	9,45	47	
Итого за обед:		950	37,953	36,87	133,65	1023	
Полдник	Булочка посыпная(мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	4,9	7,6	39,7	247	325
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
Итого за полдник:		279	4,95	7,62	48,8	303	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			53,66	51,63	247,15	1676,2	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,353	60,05	268,26	1883,61	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			23,5987	22,969	86,9144	654,265	

Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		27,5295	27,704	102,403	767,132	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		7,521	11,6995	53,248	349,453	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		25,5813	25,8543	97,0274	721,944	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		32,211	32,0186	116,3665	883,042	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		7,521	11,6995	53,248	349,453	

»
P
r
»
L



1

