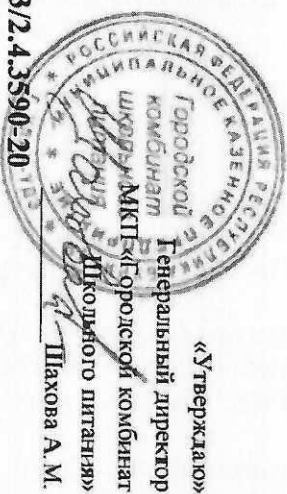




Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20



«Утверждаю»
 Генеральный директор
 ФГБУ «ВНИИОИ»
 Шахова А. М.

Присл пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 3 (2 смена)
 День 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,38	12,84	982	
	Суп из овощей с фаршем и грибами (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль повар., масло растит., специи)	10/200/15	6,89	6,43	13,7	140,19	127,998	
	Котлета Мечта с соусом белым (шпинат, шпинат, крупа манная, молоко, лук репч., сахар пшпр., масло растит., соль белая) 90/20	110	14,27	12,26	10,01	207,46	1061	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль вод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371	
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,23	1,11	18,67	85,67	904	
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Итого за обед:	789	28,28	24,87	84,92	676,59		
	Полдник	Салатка с сыром и ветчиной (кура, сыр, яйцо, тесто слоеное, ветчина, сыр)	80	9,72	18,23	19,47	280,84	107
		Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	603
Яблоко		111	0,44	0,44	10,88	49,28		
Итого за полдник:	411	10,31	18,67	44,96	389,16			
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,68	21,4	982		
	Суп из овощей с фаршем и грибами (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль повар., масло растит., специи)	10/250/10	8,27	7,71	16,44	168,23	127,998	

200

Обед		110	14,27	12,26	10,01	207,46	1061
Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый) 90/20							
Щедре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)		180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)		180	0,23	1	16,8	77,1	904
Хлеб пшеничный йодированный		24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за обед:		864	29,38	26,77	116,41	692,1	
Слойка с сыром и ветчиной (мука, сл. раст., яйцо, тесто слоеное, ветчина, сыр)		90	10,93	20,51	21,91	315,95	107
Чай с медом (чай, мед, вода)		200/20	0,15	0	14,61	59,04	603
Яблоко		122	0,49	0,49	11,96	54,17	
Итого за полдник:		432	11,57	21	48,48	429,16	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		1200	38,59	43,54	129,88	1065,75	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1296	40,95	47,77	164,89	1121,26	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед		10/200/10	9,25	10,13	18,99	204,18	1122
Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гречка)							
Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)		55/195	22,81	34,33	49,39	437,73	523
Чай с молоком (чай, молоко)		200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Хлеб пшеничный йодированный		27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Сок фруктовый в п/у 1 шт.		125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед:		842	37,65	46,63	106,46	836,1	
Поддник		75	9,91	18,35	18,06	277,03	18
Самса «Детская» (мука, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, мясо говяд., лук репч.)							
Сок фруктовый в п/у		1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за полдник:		275	11,31	18,75	40,86	377,43	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гречка)		20/250/10	11,78	12,9	24,17	259,87	1122

Обед	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, Масло подсолнечное)	60/230	26,46	39,82	57,29	523,36	523
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Сок фруктовый в пу 1 шт.	125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед:	945	44,01	54,93	120,5	982,34		
Полдник	Самса «Детская» (мука, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, мясо говяд., лук репч.)	85	11,23	20,8	20,47	313,97	18
	Сок фруктовый в пу	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за полдник:	275	12,63	21,2	43,27	414,37		
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет	1117	48,96	65,38	147,32	1213,53		
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше	1220	56,64	76,13	163,77	1396,71		
День 3	Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота, соль йод.)	15/200	4,54	4,81	10,63	103,98	144/998
	Тфтели П вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йодир, соус красный ост.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сли.)	160	6,61	5,06	40,51	233,98	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за обед:	40	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Полдник	Печенье Вагикальское (конд.пех)	80	5,44	19,36	50,38	157,5	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Груша свежая	174	0,7	0,52	17,92	79,17	-
Итого за полдник:	458	6,18	19,88	77,49	273,59		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота, соль йод.)	25/250	5,81	6,16	13,59	132,99	144/998	

Обед	Тфетгли II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль колдр., спеc красный оск.)	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18
	Каша гречневая расcылчатая (крупа гречневая, соль йодиров., Масло сл.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
		850	28,69	25,13	148,29	934,08	
Полдник	Печенье Байкальское (кондитер.)	100	9,11	17,09	18,26	263,29	107
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Груша свежая	167	0,62	0,62	15,09	68,38	
Итого за полдник:		471	9,98	18,82	52,02	417,34	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		1231	30,91	42,23	206,18	1088,45	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1321	38,67	43,95	200,31	1351,42	
День 4	Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Солянка Детская с тренками (говядина, ветчина, харчофель, лук репч., морковь, отрубы соевые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, Ренки)	15/200/15	6,77	5,28	10,86	118,03	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, Масло раст., соль йод.)	100	14,09	14,04	1,3	187,92	1036
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль колдр)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за обед:	Груша	132	0,53	0,4	13,6	60,06	
		842	30,05	24,15	91,22	702,3	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (мука, сахар-песок, Масло сл., крупа рисовая, яйцо, говядина, лук репчат., Масло раст., соль йодир.)	65	7,97	7,44	34,43	196,54	60
	Чай с молоком (чай, молоко)	190	1,22	1,27	1,93	24,02	603

Напиток овсяный в п/у		200	2	6,4	19	140	
Итого за полдник:		455	8,35	11,55	42,37	360,56	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Итого за обед:		20/250/15	8,38	6,55	13,45	146,25	996
Солянка Детская с тренками (говядина, ветчина, картофель, лук репчат., морковь, огурцы соленные, масло подсолн., соль йодир., томат паста, тренки)		120	16,91	16,885	1,56	225,5	1036
Мясо тушеное (говядина, лук репчат., томат паста, Масло раст., соль йод.) 60/60		180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, Масло сл., соль йодир)		200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб пшеничный йодированный		122	0,49	0,37	12,57	55,51	-
Группа		950	35,52	29,01	99,4	800,63	60
Итого за обед:		200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Пирожки печенье с маслом и рисом (мука, сахар-песок, масло сл, крупа рисовая, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)		200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Чай с молоком (чай, молоко)		200	2	6,4	19	140	
Напиток овсяный в п/у		380	8,35	11,55	42,37	408,59	
Итого за полдник:		200	0,99	0,06	18,36	77,94	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		502	8,84	11,92	54,94	464,1	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир)		25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998
Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., чеснок, яйцо, масло раст., соус красный) 90/30		120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055/370
Гарнир «Овощной кашей-доскоп» (крупа рисовая, кукуруза, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, соль йод.)		150	3,33	11	25,91	215,9	293
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)		200/4	0	0	9,08	36,92	663
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,2	10,2	48,6	-

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	118	0,47	0,47	11,56	52,39	-
Итого за обед:		857	26,22	19,91	98,75	809	-
Полдник	Вулочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	100	7,99	8,15	54,47	323,13	327
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	4,41	2,14	26,69	603
	Банан	224	2,02	0,67	28,22	127,01	-
Итого за полдник:		524	8,35	11,55	42,37	476,83	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Регтон, лук репч., морковь, масло растит., соль копир.)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694/98
	Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон, соль, код, сухарь панир, чеснок, яйцо, масло раст., соус красный) 90/30	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055/70
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (крупа рисовая, кукуруза, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, соль код.)	190	4,22	13,93	32,81	273,47	293
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0	0	9,08	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	62,16	-
Итого за обед:		994	26,22	19,91	98,75	947,17	-
Полдник	Вулочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	100	7,99	8,15	54,47	323,13	327
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	4,41	2,14	26,69	603
	Банан	224	2,3	0,77	32,13	144,59	-
Итого за полдник:		555	8,35	11,55	42,37	494,41	-
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		1381	34,57	31,46	141,12	1285,83	-
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		1549	34,57	31,46	141,12	1441,58	-
Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, Масло сливочное, сабры)	20/200	4,37	8,02	13	151,62	17

Обед	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, яйцо, лук репчат., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир, сок красный оesn.) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	287,05	1042/337	
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,18	6,26	19,87	148,55	867	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
Итого за обед:	814	23,61	33,16	83,24	755,75			
Полдник	Пирожки печеные с мясом и луком (мука, сахар-песок, масло сл.лук, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	80	11,04	9,73	29,51	249,77	60	
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке.	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77		
Итого за полдник:	425	12,07	9,98	58,37	371,58			
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	5,46	10,02	16,25	177,02	17	
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	11,57	18,17	14,32	257,05	1042/337	
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, яйцо, лук репчат., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир, сок красный оesn.) 90/30	120	4,74	5,32	47,56	247,08	297	
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	1,4	0,4	22,8	100,4	-	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,91	0,35	11,48	56,72	-	
	Итого за обед:	900	27,33	34,56	127,71	911,17		
	Полдник	Пирожки печеные с мясом и луком (мука, сахар-песок, масло сл.лук, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21	60
		Чай с медом (чай, мед, вода)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	663
		Сок фруктовый в потребительской упаковке.	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за полдник:		423	14,82	12,41	64,29	428,12		
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет	1239	35,68	43,14	141,61	1127,33			
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше	1323	42,15	46,97	192	1339,29			
День 7								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Закуска порционированная (отуры свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982		
Суп картофельный с фаршем и грибами (картофель, морковь, лук репчат., масло раст., фарш говяд., грибы)	20/200/15	5,26	4,24	19,8	138,38	698,998		

Обед	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сахар, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	14,3	21,37	8,75	284,53	209/337	
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585	
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
Итого за обед:	797	27,86	29,96	98,31	774,22	-	9	
Полдник	Слойка с творогом (мука, яйцо, сахар, творог, ванилин, тесто слоеное)	100	13,13	18,15	29,19	332,6	904	
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром)	180	0,23	1	16,8	77,1	-	
	Яблоко	127	0,51	0,51	12,42	56,39	-	
	Итого за полдник:	407	13,87	19,66	58,41	466,09	-	982
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	698/998	
	Суп картофельный с фаршем и грибами (картофель, морковь, лук реп., масло раст., фарш говяд., гречка)	20/250/15	6,38	5,14	24,01	167,82	209/337	
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сахар, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	14,3	21,37	8,75	284,53	209/337	
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585	
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,94	29,34	-	
	Итого за обед:	910	29,67	31,58	106,43	828,61	-	9
	Полдник	Слойка с творогом (мука, яйцо, сахар, творог, ванилин, тесто слоеное)	100	13,13	18,15	29,19	332,6	904
		Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	-
Яблоко		182	0,73	0,73	17,84	80,81	-	
Итого за полдник:	482	14,11	19,99	65,7	499,08	-	904	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет	1204	41,73	49,62	156,72	1240,31	-	904	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше	1392	43,78	51,57	172,13	1327,69	-	982	
День 8	Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Бульон с мясными фрикадельками и тренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репчат., чеснок суш., приправа, соль йод.)	20/200/15	4,55	4,63	6,98	87,85	1079
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репчат., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сли.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша	138	0,55	0,41	14,21	62,79	-
Итого за обед:	888	31,87	30,77	88,26	718,9	137	
Полдник	Кеке столичный (кондитерский пех)	60	2,85	9	23	156,4	137
	Напиток овсяный в пу	200	2	6,4	19	140	-
Итого за полдник:	260	4,85	15,4	42	296,4	137	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Бульон с мясными фрикадельками и тренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репчат., чеснок суш., приправа, соль йод.)	30/250/15	5,71	5,82	8,77	110,28	1079
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репчат., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 55/65	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, Масло сли.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша	147	0,59	0,44	15,14	66,89	-
Итого за обед:	1007	31,87	30,77	88,26	807,24	1079	
Полдник	Кеке «Столичный» в капсуле (мука, сахар, соль, масло сли, яйцо, ядро, сахарная пудра, Масло подсолнечное)	60	3,6	13,6	36,5	283	137
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,93	24,02	603
	Напиток овсяный в пу	200	2	6,4	19	140	-
	Итого за полдник:	420	6,82	21,27	57,43	447,02	740
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет	1148	36,72	46,17	130,26	1015,3	137	

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше	1427	38,69	52,04	145,69	1254,26	
День 9						

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и тренками (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., тренки)	15/200/15	4,76	5,94	14,89	132,05	165/998
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (горбуша ср., батон, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый ост.) 90/30	120	12,59	5,74	7,77	133,1	651
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Кисель детский «Витошка» (смесь сухая кисель «Витошка», вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:	794	27,71	26,69	104,86	820,93	-	
Подник	Самса «Детская» (мука, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, мясо говяд., лук репч.)	75	9,91	18,35	18,06	277,03	18
	Сок фруктовый в п/упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за подник:	275	11,31	18,75	40,86	377,43		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и тренками (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., тренки)	25/250/15	6	7,49	18,77	166,49	165/998
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (горбуша ср., батон, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый ост.) 90/30	110	12,59	5,74	7,77	133,1	651
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Кисель детский «Витошка» (смесь сухая кисель «Витошка», вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:	884	27,71	26,69	104,86	939,8	-	
Подник	Самса «Детская» (мука, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, мясо говяд., лук репч.)	85	11,23	20,8	20,47	313,97	18
	Сок фруктовый в п/упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	

Итого за полдник:	285	12,63	21,2	43,27	414,37	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет	99	11,71	18,59	30,3	335,35	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше	315	14,88	21,5	58,57	487,27	
День 10						

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	4,74	6,4	5,59	98,92	8/998
	Коллета Незайка с соусом крас. основным (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн. соль йодир., соус кр. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	212,36	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
	Итого за обед:	928	28,64	36,69	106,08	860,47	
	Булочка «Три лепестка» (дрожжи, мука, молоко, яйцо, соль йод., масло слив., масло раст.)	100	7,99	8,15	54,47	323,13	327
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Банан	223	2,01	0,67	28,1	126,44		
Итого за полдник:	523	8,35	11,55	42,37	476,26		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	6,03	8,15	7,11	125,89	8/998
	Коллета Незайка с соусом крас. основным (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн. соль йодир., соус кр. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	282,48	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
	Итого за обед:	1057	33,33	40,23	128,81	998,99	
	Булочка «Три лепестка» (дрожжи, мука, молоко, яйцо, соль йод., масло слив., масло раст.)	100	7,99	8,15	54,47	323,13	327

Поддник	Чай с молоком (чай, молоко)									
	Ванан									
Итого за поддник:	200	1,36	1,41	2,14		26,69				603
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет	254	2,29	0,76	32		144,02				
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше	554	11,64	10,32	88,61		493,84				
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет	1451	36,99	48,24	148,45		1336,73				
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет	1241	37,56	45,23	149,61		1080,09				
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	#ЗНАЧ!	14,878	16,504	50,597		393,558				
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше	#ЗНАЧ!	3,196	5,533	22,262		127,473				
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	489,3	18,51	17,511	71,391		530,79				
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и стар	#ЗНАЧ!	15,776	22,316	67,53		538,651				