



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 2 (2 смена)

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Пи из свежей капусты с картофелем с фаршем и гречками (говядина, картофель, капуста, морковь, Биточки рыбные по-домашнему с маслом (фиге минта, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	20/200/15	4,69	6,07	11,31	118,62	197/998
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Хлеб ржаной	897	29,14	20,46	94,48	678,61	-
	Итого за обед:						
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (мука, сахар-песок, масло сл, крупа рисовая, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	80	9,81	9,15	30,07	241,9	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Чай с сахаром (чай, сахар)	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
	Сметаноген	365	12,41	10,75	71,95	434,22	-
Итого за полдник:							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Пи из свежей капусты с картофелем с фаршем и гречками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., гречки)		30/250/10	5,79	7,49	13,96	176,39	197/998

Обед	Виточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сахар панирочный, яйцо, соль, 90/10)	100	15,83	8,38	9,01	184,73	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	187,32	371
	Сок фруктовый в пл/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	56,86	-
Итого за обед:	1003	31,11	22,84	98,17	778,6		
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (мука, сахар-песок, масло сл, крупа рисовая, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	90	11,04	10,3	33,83	272,14	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
	Итого за полдник:	375	13,64	11,9	75,71	464,46	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет	1262	41,55	31,21	166,43	1112,83		
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше	1378	44,75	34,74	173,88	1243,06		
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и гречками (фарш говяжий, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., Масло растит.)	15/200/10	7,3	6,14	18,87	159,97	157/998
	Плов из говядины с овощами (мясо говядина, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.) 50/200	250	22,81	32,33	48,32	487,73	523
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Яблоко свежее	124	0,5	0,5	12,15	55,06	-

Итого за обед:		817	32,89	39,69	115,19	861,74	
	Ватрушка слобная с творогом (мука, сахар, творог, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, ванилин)	70	9,73	4,8	28,19	194,82	322
Полдник	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Батончик злаковый	30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за полдник:		478	14,99	11,31	38,73	316,61	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и сухариками (фарш говяжий, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир, масло растит.)	15/250/15	9,08	10,68	18,26	199,08	157/998
	Плов из говядины с овощами (мясо говядина, рис, морковь,, лук реп., масло раст., томат, соль йод.) 60/220	280	24,45	34,44	54,11	559,45	523
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	139	0,56	0,56	13,62	61,72	-
Итого за обед:		973	36,44	46,41	122,35	981,66	
Полдник	Ватрушка слобная с творогом (мука, сахар, творог, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, ванилин)	90	12,5	6,17	36,24	250,49	322
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Батончик злаковый	30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за полдник:		531	17,76	12,68	46,78	372,28	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		1295	47,88	51	153,92	1178,35	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1504	54,2	59,09	169,13	1353,94	
День 3							

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Борщ из свежей капусты с картошкой, с фаршем и грибами (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200/10	4,45	5,55	13,92	123,43	165/998
	Котлета «Полтавская» с соусом красным (говядина, свинина, чеснок сух., сухари панировочн, масло подс., соль йод., соус красный осн.) 80/30	110	15,75	20,48	7,75	278,37	214/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Груша свежая	127	0,51	0,38	13,08	57,79	-
	Итого за обед:	738	29,88	31,06	99,7	797,83	
	Рогалик сахарный (конд.пех) (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	60	4,8	15,9	36,4	308	385
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Яблоко	148	0,59	0,59	14,5	65,71		
Итого за полдник:	431	6,79	16,89	73,7	474,11		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ из свежей капусты с картошкой, с фаршем и сухариками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250/15	5,8	7,23	18,13	160,75	165/998
	Котлета «Полтавская» с соусом красным (говядина, свинина, чеснок сух., сухари панировочн, масло подс., соль йод., соус красный осн.) 80/30	110	15,75	20,48	7,75	278,37	214/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663

	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша свежая	136	0,54	0,41	14,01	61,88	-
Итого за обед:		869	32,27	33,57	110,8	874,36	
Полдник	Рогалик сахарный (конд.пех) (мука, слив.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	60	4,8	15,9	36,4	308	385
	Сок фруктовый в потребительской упак.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
	Яблоко	220	0,88	0,88	21,56	97,68	
Итого за полдник:		423	7,08	17,18	80,76	506,08	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		1169	36,67	47,95	173,4	1271,94	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1292	39,35	50,75	191,56	1380,44	
День 4							
	Возрастная категория: 7-11 лет						
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Солянка Легкая с тренками (мясо говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы)	15/200/15	6,77	5,28	10,86	118,03	996
	Уляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	208,12	550
Обед	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат паста, ветчина, капуста, лук репч.)	75	7,15	11,52	19,47	210,2	1065
	Чай с мёдом (чай, сахар-песок)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
Полдник	Мармелад желейный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-

Итого за полдник:	265	0,04	0	31,76	390,54	
-------------------	-----	------	---	-------	--------	--

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Солянка Детская (мясо говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые)	15/250/15	8,24	6,43	14,22	153,69	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	218,12	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	190	5,42	4,95	37,45	225,06	585
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
Итого за обед:	1024	32,87	27,17	94,96	780,9		

Полдник	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат.паста, ветчина, капуста, лук репч.)	90	8,58	13,83	23,37	252,24	1065
	Чай с мёдом (чай, сахар-песок)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
	Мармелад желейный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-

Итого за полдник:	275	8,76	13,83	68,28	432,58	
--------------------------	------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--

Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет	255	12,28	16,11	54,95	413,94	
--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше	302	10,54	14,15	78,97	485,39	
---	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

День 5						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Возрастная категория: 7-11 лет						

Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон,	20/200	5,19	8,54	10,24	138,62	694/1067
---	--------	------	------	-------	--------	----------

	Котлета Домашняя (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	90	12,55	18,42	11,62	262,46	246
Обед	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за обед:		739	28,49	36,71	82,26	773,42	-
Полдник	Плошка "Эстонская" с сыром (теста сладкое дрожжевое, сыр, масло слив.)	70	8,06	11,01	26,31	236,62	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	180/3	0,04	0	8,24	33,12	431
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
	Итого за полдник:	353	8,35	11,55	42,37	349,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	30/250	6,6	10,87	13,04	176,43	694/1067
	Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	100	13,25	22,25	12,31	302,51	246
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
	Итого за обед:	815	29,7	43,4	80,38	830,99	-
Полдник	Плошка "Эстонская" с сыром (теста сладкое дрожжевое, сыр, масло слив.)	85	9,79	13,37	31,95	287,32	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	-	9,19	36,92	431
	Итого за полдник:						

	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за полдник:		380	8,35	11,55	42,37	404,44	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		#ЗНАЧИ	4,5	5,3	27,4	175,3	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		1195	38,05	54,95	122,75	1235,43	
Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
Обед	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир, приправа) 50/190	240	19,62	20,21	23,02	352,42	27
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша свежая	134	0,54	0,4	13,8	60,97	-
Итого за обед:		843	28	28,99	81,36	698,36	
Полдник	Пирожки печеные с мясом – картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл,картофель, яйцо,)	80	8,6	8,03	30,41	228,32	60
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,97	24,02	603
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за полдник:		300	12,42	10,9	65,18	408,34	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир, приправа) 60/220	280	22,89	23,58	26,85	411,15	27
	Итого за обед:						

	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша свежая	120	0,48	0,36	12,36	54,6	-
Итого за обед:	924	32,3	34,33	87	786,12		
Полдник	Пирожки печеные с мясом – картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл,картофель, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	10,75	10,04	38,01	285,4	60
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,97	24,02	603
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
	Итого за полдник:	320	14,57	12,91	72,78	465,42	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет	1143	40,42	39,89	146,54	1106,7		
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше	1244	46,87	47,24	159,78	1251,54		
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и грибами (картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	200/15	2,36	4,18	14,45	104,83	165
	Биточки рубленые из индейки с соусом белым. (филе индейки, свинина, лук репч., картофель, масло слив., сухари, соль йод, масло раст., соус) 80/30	110	18,61	8,73	10,23	193,97	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
Итого за обед:	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
	Итого за обед:	748	33,91	22,55	104,08	754,84	

Полдник	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат.паста, ветчина, капуста, лук репч.)	80	7,63	12,29	20,77	224,21	1065
	Чай с мёдом (чай, сахар-песок)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
	Груша свежая	108	0,43	0,32	11,12	49,14	-
	Итого за полдник:	386	8,2	12,61	45,04	326,49	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и грибами (картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250/15	5,69	7,1	17,8	157,88	165/998
	Биточки рубленные из индейки с соусом белым. (филе индейки, свинина, лук репч., картофель, масло слив., сухари, соль йод, масло раст., соус) 80/30	110	18,61	8,73	10,23	193,97	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, Масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за обед:	877	40,37	27,03	126,58	911,13		
Полдник	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат.паста, ветчина, капуста, лук репч.)	80	7,63	12,29	20,77	224,21	1065
	Чай с мёдом (чай, сахар-песок)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Груша свежая	131	0,52	0,39	13,49	59,61	-
	Итого за полдник:	320	8,3	12,68	48,87	342,86	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1134	42,11	35,16	149,12	1081,33	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1197	48,67	39,71	175,45	1253,99	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Рассолыник «Ленинградский» с фаршем и гречками(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., отруцы конц., масло подл., соль йод.)	20/200/10	4,97	6,09	17,72	135,59	167/998
	Котлета мясная с соусом красным (говядина, свинина, багон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) 90/30	120	12,98	19,9	14,18	285,74	1055/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	193,36	632
	Кисель из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок, крахмал)	200	2,19	1,62	20,33	102,66	906
	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	129	0,52	0,52	12,64	57,28	-
	Итого за обед:	862	29,68	33,31	120,97	862,35	9
	Слойка с творогом (мука, яйцо, сахар, творог, ванилин, тесто слоеное)	75	9,85	13,61	21,89	249,45	9
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,97	24,02	603
Мармелад жележный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-	
Итого за полдник:	356	11,11	14,88	55,62	400,67	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассолыник «Ленинградский» с фаршем и гречками(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., отруцы конц., масло подл., соль йод.)	30/250/10	6,27	7,68	22,34	173,57	167/998
	Котлета мясная с соусом красным (говядина, свинина, багон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) 90/30	120	12,98	19,9	14,18	285,74	1055/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Кисель из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок, крахмал)	200	2,19	1,62	20,33	102,66	906
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-

Обед	Суп картофельный с фаршем и грибами (фарш гов., картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250/10	6,15	4,96	23,17	161,93	698/998	
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшени., соль йодир.) 50/60	110	13,07	15,29	5,01	209,87	675	
	Перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585	
	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	-	
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-	
	Итого за обед:	920	28,78	25,63	116,43	811,43	1065	
	Полдник	Хачапури Школьник (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, картофель, соль йод.)	90	10,68	7,46	33,9	245,42	1065
		Компот из свежих яблок и груш с вит С (яблоки, груши, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
Гематоген		1/40	2,6	1,6	32,8	156	-	
Итого за полдник:		290	13,43	9,19	81,26	461,43	-	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет	200	0,24	0,55	34,16	142,52	-		
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше	315	15,08	9,49	91,16	510,33	-		
День 10								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Щи по - уральски с фрикадельками и грибами (фрикадельки мясные., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсол., соль йодир., томат. паста)	20/200/15	5,69	8,6	11,61	146,6	8/1067	
	Сеченики «Посольские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод., соус красн. осн.) 90/20	110	14,05	10	9,03	182,32	1062/370	

	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552	
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-	
	Банан	210	1,89	0,63	26,46	119,07	-	
	Итого за обед:	931	28,54	25,68	98,94	741,09	-	
Полдник	Булочка «Настена»" (дрожжи, мука ,молоко, яйцо, соль йод, масло слив., повидло, масло раст.)	75	5,12	5,58	41,39	236,26	338	
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	180	0,23	1	16,8	77,1	904	
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2		
Итого за полдник:	355	8,35	11,55	42,37	393,56			
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Ши по - Уральски из свежей капусты с фрикадельками и гренками (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250/15	7,14	10,8	14,57	184,03	8/1067	
	Сеченники «Посоольские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.) 90/30	120	15,33	10,91	9,85	198,89	1062/370	
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552	
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9		
	Банан	224	2,02	0,67	28,22	127,01	-	
	Итого за обед:	1065	34,26	30,73	126,53	919,68	-	
	Полдник	Булочка «Настена»" (дрожжи, мука ,молоко, яйцо, соль йод, масло слив., повидло, масло раст.)	100	6,83	7,44	55,19	315,01	338
		Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	190	0,24	1,05	17,74	81,39	904

Десерт фруктовый							
Итого за подник:	1/100	0,6	0,2	19	80,2		
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет	390	7,67	8,69	91,93	476,6		
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше	1286	36,89	37,23	141,31	1134,65		
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше	1095	39,98	35,04	140,83	980,54		
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет	1415	11,607	11,432	43,057	321,551		
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет	#ЗНАЧ!	5,277	7,447	32,788	227,319		
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	1327,6	9,919	10,615	33,976	271,118		
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и стар	411,1	12,672	13,192	64,867	438,621		