



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



Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>Неделя 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупя	190	6,51	5,49	42,92	207,09	623
	кукурузы, молоко, сахар-песок, соль, вод. мед. (20 гр.)						
	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб, сыр, масло)	61	7,86	13,38	14,6	160,37	893
	25/10/26						
Итого за завтрак:	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	56,04	977
	Пюре фруктовое	1/125	3	1	42	139	
		596	17,52	19,87	141,13	615,5	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупя	210	7,19	6,06	47,44	223,1	623
	кукурузы, молоко, сахар-песок, соль, вод. мед. (20 гр.)						
	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб, сыр, масло)	72	9,28	15,79	17,26	240,3	893
	29/10/13						
Итого за завтрак:	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Пюре фруктовое	1/125	3	1	42	139	
		627	19,62	22,85	121,31	711,44	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Суп-лишца домашняя с фрикадельками (фрикадельки, лук, морковь, чеснок, раст. соль, раст.)		20/200	5,19	8,54	10,24	138,62	694/106
	Котлета домашняя с маслом (говядина, свиная, bacon, соль, раст. масло, раст. жир, яйцо, чеснок, раст. мас. и специи)	95	12,59	21,14	11,69	287,38	246

<b>Обед</b>	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676	
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,93	24,02	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Гематоген	янв.40	2,6	1,6	32,8	156	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>710</b>	<b>26,87</b>	<b>36,91</b>	<b>90,08</b>	<b>800</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя ролтон, 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., сахар, панир., яйцо, масло раст., масло слив.)	90/10	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 молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-	
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-	
	Гематоген	янв.40	2,6	1,6	32,8	156	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>852</b>	<b>31,55</b>	<b>41,63</b>	<b>108,65</b>	<b>935,55</b>		
	<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоб., фарш мясной, яйцо, масло раст.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
		Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>12,27</b>	<b>11,44</b>	<b>46,67</b>	<b>338,69</b>			
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>День 2</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>	Биточки мясные с маслом (говядина, свинина, батон, сухари панировоч., чеснок, масло подсолн., соль, масло слив.)	95	12,77	23,5	12,47	182,46	1055	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	129,59	371	
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	70,48	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	60,61	-	

Рогалик сахарный (конд.дех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, соль, соль йод.)

60	4,8	10,9	26,4	172,6	385
<b>562</b>	<b>23,88</b>	<b>40,03</b>	<b>96,31</b>	<b>615,74</b>	

Итого за завтрак:

Возрастная категория: 12 лет и старше

Биточки мясные с маслом (говядина, свинина, батон, сухари панировоч., чеснок, масло подсолн., соль, масло сливочное) 90/10

Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)

Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)

Хлеб пшеничный йодированный

Рогалик сахарный (конд.дех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, соль, соль йод.)

100	13,44	24,74	13,13	208,91	1055
200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
200	0,57	0	19,55	70,48	611
21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
60	4,8	10,9	26,4	172,6	385
<b>581</b>	<b>24,51</b>	<b>41,81</b>	<b>96,59</b>	<b>680,34</b>	

Итого за завтрак:

Возрастная категория: 7-11 лет

Борщ из свежей капусты с картофелем, фаршем и грибами (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., зелень)

Стрипы из курицы с соусом красным (филе куриное, свиная, сухари паниров., лук репчатый, соль йод., соус красный основной) 90/30

Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йодир)

Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)

Хлеб пшеничный йодированный

Хлеб ржаной

Яблоко свежее

10/200/15	4,66	5,81	14,57	129,17	165/998
120	17,12	14,28	12,16	245,64	1073
160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
25	1,65	0,3	9,9	48,9	
149	0,6	0,6	14,6	66,16	
<b>904</b>	<b>29,96</b>	<b>26,41</b>	<b>115,98</b>	<b>821,39</b>	

Итого за обед:

Возрастная категория: 12 лет и старше

Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и грибами (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., зелень)

Стрипы из курицы с соусом красным (филе куриное, свиная, сухари паниров., лук репчатый, соль йод., соус красный основной) 90/30

Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йодир)

20/250/15	5,9	7,36	18,45	163,62	165/998
120	17,12	14,28	12,16	245,64	1073
200	4,81	6,38	48,59	270,98	552

<b>Обед</b>	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	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	147	0,59	0,59	14,41	65,27	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1012</b>	<b>32,86</b>	<b>29,34</b>	<b>133,92</b>	<b>931,08</b>	<b>322</b>
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом (мука пш., творог, масло слив., сахар, яйцо, дрожжи, соль йод., масло раст.)	100	13,89	6,85	40,27	278,32	322
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>15,25</b>	<b>8,26</b>	<b>42,41</b>	<b>305,01</b>	<b>603</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>45,21</b>	<b>34,67</b>	<b>158,39</b>	<b>1126,4</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>52,77</b>	<b>43,41</b>	<b>190,9</b>	<b>1365,26</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеница Боярская с изюмом (пшеница, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,26	16,05	38,38	316,98	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшени.йод)	61	6,51	4,63	21,8	144,94	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	190	1,73	1,59	12,56	71,43	986
	Пюре фруктовое	1/125	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>556</b>	<b>16,1</b>	<b>22,47</b>	<b>91,74</b>	<b>613,55</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеница Боярская с изюмом (пшеница, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	210	8,47	18,72	44,77	391,48	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшени.йод)	61	6,51	4,63	21,8	144,94	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	190	1,73	1,59	12,56	71,43	986
	Пюре фруктовое	1/125	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>586</b>	<b>17,31</b>	<b>25,14</b>	<b>98,13</b>	<b>688,05</b>	<b>-</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Закуска порционная (помидоры свежие)</b>	65	0,72	0,13	2,47	13,91	982
<b>Солянка Детская</b> (говядина, ветчина, картофель, лук репчат., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) <b>20/180</b>	200	5,49	4,66	6,72	155,84	996
<b>Гуляш мясной</b> (говядина, лук репчат., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) <b>50/50</b>	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
<b>Перловка отварная</b> (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	160	4,56	4,08	31,54	181,1	585
<b>Чай с лимоном</b> (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Хлеб ржаной</b>	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>782</b>	<b>26,28</b>	<b>21,92</b>	<b>77,92</b>	<b>679,09</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Закуска порционная (помидоры свежие)</b>	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
<b>Солянка Детская</b> (говядина, ветчина, картофель, лук репчат., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) <b>20/230</b>	250	6,87	5,83	8,4	186,54	996
<b>Гуляш мясной</b> (говядина, лук репчат., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) <b>50/50</b>	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
<b>Перловка отварная</b> (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	190	5,42	4,95	37,45	220,06	585
<b>Чай с лимоном</b> (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>907</b>	<b>29,59</b>	<b>24,14</b>	<b>91,14</b>	<b>777,22</b>	<b>346</b>
<b>Подник</b> Булочка «Изюминка» (мука пш., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи пресс., изюм)	100	7,67	7,25	52,99	307,89	-
<b>Итого за подник:</b>	<b>1/200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>100,4</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>1638</b>	<b>51,45</b>	<b>52,04</b>	<b>245,45</b>	<b>1700,93</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1793</b>	<b>55,97</b>	<b>56,93</b>	<b>265,06</b>	<b>1873,56</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>День 4</b>						
---------------	--	--	--	--	--	--

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Пудинг из творога с соусом шоколадным (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, какао порошок, ванилин, крута манная, сахар паниров., изюм, соус шоколадный) 160/30	190	24,27	17,06	46,96	438,44	183/521
	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	-
	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	12,25	55,5	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>544</b>	<b>26,69</b>	<b>17,81</b>	<b>81,15</b>	<b>591,61</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Пудинг из творога с соусом шоколадным (творог,	200	25,54	17,96	49,43	461,51	183/521
	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	-
	Яблоко свежее	143	0,57	0,57	14,01	63,49	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>572</b>	<b>28,03</b>	<b>18,78</b>	<b>85,38</b>	<b>622,67</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157
	Запеканка из печени с рисом и маслом (печень говяжья, свинина, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо, масло подсолн., соль йодир.) 100/5	105	13,53	21,45	12,87	290,61	983
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., вода, масло сл., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>809</b>	<b>33,26</b>	<b>34,38</b>	<b>105,68</b>	<b>857,06</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми с фаршем (говядина, картофель, горох, морковь, лук репчатый, соль йодир., масло растит.)	20/250	10,6	9,14	17,95	196,46	157
	Запеканка из печени с рисом и маслом (печень говяжья, свинина, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо, масло подсол. соль йод, масло сл.) 100/5	105	13,53	21,45	12,87	290,61	983
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., вода, масло сл., соль йодир.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из кураги с виг С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>918</b>	<b>36,19</b>	<b>36,64</b>	<b>113,73</b>	<b>921,38</b>	<b>1065</b>
	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, кефир, масло подсол., дрожжи, соль йод., ветчина, сыр Российский, помидор, сметана, томат.паста, кунжут)	80	7,63	12,29	20,77	224,21	1065
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>7,63</b>	<b>12,29</b>	<b>29,85</b>	<b>260,53</b>		
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>1114</b>	<b>42,77</b>	<b>46,92</b>	<b>148,28</b>	<b>1178,34</b>		
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>852</b>	<b>35,66</b>	<b>31,07</b>	<b>115,23</b>	<b>883,2</b>		
<b>День 5</b>							
<b>Неделя 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/6	7,27	7,01	35,93	235,87	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшенич.)	25/31	6,4	4,55	21,42	152,22	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>657</b>	<b>18,82</b>	<b>20,56</b>	<b>89,05</b>	<b>614,89</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная пшеница с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,21	7,91	40,56	266,31	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничн.)	26/32	6,63	4,57	22,19	157,66	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>683</b>	<b>19,99</b>	<b>21,48</b>	<b>94,45</b>	<b>650,77</b>	

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш мясной, лапша домашняя, лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	10/200	3,55	5,41	10,02	102,97	694/998
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир., приправа)	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	157	0,63	0,63	15,39	69,71	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>866</b>	<b>27,74</b>	<b>26,85</b>	<b>82,82</b>	<b>683,82</b>	

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш мясной, лапша домашняя, лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	10/250	4,4	6,7	12,4	127,49	694/998	
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир., приправа)	290	23,71	24,42	27,81	425,84	27	
	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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
	Яблоко свежее	168	0,67	0,67	16,46	74,59	-	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>977</b>	<b>32,72</b>	<b>32,39</b>	<b>91,06</b>	<b>786,64</b>	
	Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл. масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385
		Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603



<b>Итого за полдник:</b>		275	9,04	8,035	51,56	314,6	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			26,31	28,385	185,6	981,2	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			56,97	60,435	279,53	1779,72	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом с соусом	185	20,92	9,81	45,81	348,16	187/521
	Шоколадным (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, соев) 160/25	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб пшеничный йодированный	125	3	1	40	159	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	543	27,76	12,55	104,78	614,04	
<b>Итого за завтрак:</b>							
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом с соусом	205	23,18	10,86	52,98	402,41	187/521
	Шоколадным (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, соев) 175/30	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб пшеничный йодированный	125	3	1	40	159	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	550	29,04	13,47	105,32	636,7	
<b>Итого за завтрак:</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Борщ с капустой, картошкой, фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана)	20/200/10	4,2	6,77	11,19	122,52	165/998
	Котлета Неэнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсол. соль)	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	Парнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, мякоть, Хлеб пшеничный йодированный)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	

	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	
<b>Итого за обед:</b>		<b>807</b>	<b>28,62</b>	<b>30,98</b>	<b>109,96</b>	<b>833,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, свекла, сметана) 20/220/10	250	4,56	7,36	12,17	133,18	165/998
	Томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 20/220/10	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	Котлета Неэнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон., лук репчат., яйцо, гуляри папир, масло подсол. соль йод.) 80/20	190	7,85	6	48,11	277,86	632
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	190	7,85	6	48,11	277,86	632
	Компот из кураги с виг С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>892</b>	<b>30,01</b>	<b>32,75</b>	<b>115,74</b>	<b>877,79</b>	<b>646</b>
	<b>Полдник</b>	Сочень с творогом (кура, сахар-песок, яйцо, масло слив., сметана, творог, ванилин, соль, лимонная кислота масло подсол.)	75	8,51	9,79	29	238,17
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)		200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>8,51</b>	<b>9,79</b>	<b>38,08</b>	<b>274,49</b>	<b>663</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>64,01</b>	<b>49,19</b>	<b>225,68</b>	<b>1572,35</b>		
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>70,27</b>	<b>55,65</b>	<b>234,46</b>	<b>1697,83</b>		
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	45	0,5	0,09	1,71	9,63	982
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, яйцо, молоко, масло сливочное, соль йодированная) 100/6	106	17,17	13,55	1,29	195,78	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-

<b>Итого за завтрак:</b>	<b>557</b>	<b>22,77</b>	<b>18,42</b>	<b>48,47</b>	<b>450,71</b>	
--------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>						
Закуска порционированная (помидоры свежие)	45	0,5	0,09	1,71	9,63	982
Террин из горбуши с маслом (горбуша, яйцо, молоко, масло сливочное, соль йодиров.) 100/5	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>585</b>	<b>24,47</b>	<b>19,89</b>	<b>60,77</b>	<b>519,93</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>						
Рассольник «Ленинградский» с фаршем и грибами (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красный ост.) 90/30	220	4,76	5,83	16,95	139,26	167/998
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	
Мандарин	130	1,04	0,26	9,75	45,5	
<b>Итого за обед:</b>	<b>868</b>	<b>22,74</b>	<b>22,35</b>	<b>111,7</b>	<b>738,73</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Итого за обед:</b>						
Рассольник «Ленинградский» с фаршем и грибами (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красный ост.) 90/30	260	5,62	6,89	20,03	164,58	167/998
Тертель II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красный ост.) 90/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	18/370

## Обед

Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль, йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Мандарин	136	1,09	0,27	10,2	47,6	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>966</b>	<b>25,58</b>	<b>24,79</b>	<b>126,62</b>	<b>831,87</b>	<b>328</b>

## Итого за обед:

Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>8,68</b>	<b>11,8</b>	<b>37,38</b>	<b>290,44</b>	

## Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет

## Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше

			60,07	61,2	195,81	1574,35	
<b>День 9</b>			61,46	62,97	201,59	1618,94	
	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						

## Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/6	5,34	6,17	29,44	154,66	53
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
	Кекс марморный (кондитерский цех)	70	3,9	11	31	179,4	384
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>15,49</b>	<b>20,03</b>	<b>123,35</b>	<b>614,42</b>		

## Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/6	7,06	8,15	38,87	207,05	53
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Кекс марморный (кондитерский цех)	70	3,9	11	31	179,4	384
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-

Итого за завтрак:		627	17,73	22,08	136,35	683,82		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционированная (отруцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982	
	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	20/200/10	4,76	6,84	4,71	99,47	1079	
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675	
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	160	4,56	4,08	31,54	181,1	585	
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь)	200	0,57	0	19,55	80,48	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-	
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,18	-	
	Итого за обед:	824	28,44	28,25	87,22	716,25		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Закуска порционированная (отруцы свежие)	100	0,8	0,1	2,2	14,1	982
Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)		20/250/12	5,84	8,39	5,77	131,95	1079	
Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)		120	14,26	16,68	5,46	228,95	675	
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)		180	5,13	4,59	35,48	213,74	585	
Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь)		200	0,57	0	19,55	80,48	611	
Хлеб пшеничный йодированный		26	1,95	0,26	13,26	63,18	-	
Хлеб ржаной		25	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
Итого за обед:		933	30,2	30,32	91,62	781,3		
Подник		Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слоёб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
		Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за подник:	275	10,35	8,98	36,75	270,32			
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше								
		51,42	53,8	286,72	1716,61			

День 10

		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир.)	200	11,22	9,48	36,6	276,6	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,86	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>543</b>	<b>16,18</b>	<b>11,37</b>	<b>97,24</b>	<b>555,96</b>	<b>-</b>

		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир.)	250	14,03	11,85	45,75	345,75	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>592</b>	<b>18,91</b>	<b>13,73</b>	<b>105,88</b>	<b>622,71</b>	<b>-</b>

		Возрастная категория: 7-11 лет					
Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста сл., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67	8/998
	Колбаса Мечта (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир, масло растит.)	90	14,16	10,51	8,33	177,55	1061
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за обед:	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	3	1	40	159	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>847</b>	<b>29,91</b>	<b>24,6</b>	<b>137,32</b>	<b>861,38</b>	<b>-</b>
		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Щи по - уральски с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста сл., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)		20/250	5,82	7,86	6,86	121,4	8/998

Обед	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит.) 90/10	100	13,95	14,95	9,69	227,46	1061
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	190	4,57	6,06	46,16	257,43	552
	Напиток из овсянки протертой с сахаром (овсянка протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Проце фрруктовое (1 лит.)	125	3	1	40	159	-
Итого за обед:	940	31,49	31,58	146,58	972,76		
Полдник	Вулочка Настёна (суха пшен., молоко сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подсол.)	75	5,12	5,58	41,39	236,26	338
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
Итого за полдник:	275	10,46	10,38	50,79	338,42		
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		12,71	10,68	66,09	411,32		
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		72,15	72,28	288,99	2092,48		
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		4,784	6,304	28,999	157,209		
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		10,129	9,938	41,514	295,174		
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!		
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!		
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		10,26	9,495	43,469	300,11		
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		7,9653	11,058	47,051	321,743		