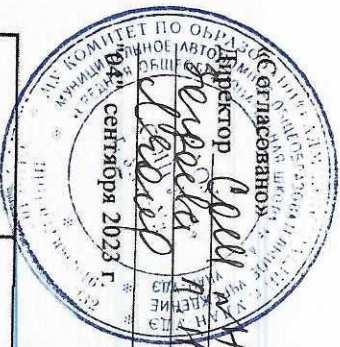
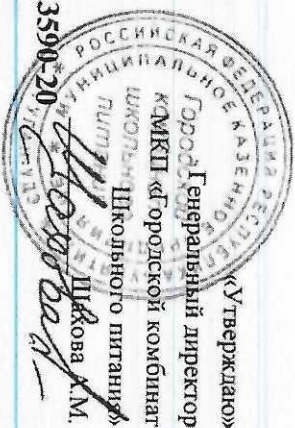




Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изд., ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль повар.)	200	11,22	9,48	36,6	135,6	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Печенье Байкальское (конд.пес)	80	5,44	19,36	50,38	277,5	328
	Груша свежая	159	0,64	0,48	16,38	72,35	25,39
Итого за завтрак:		697	7,73	20,04	91,57	593,09	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изд., ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль повар.)	250	14,03	11,85	45,75	205,75	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Печенье Байкальское (конд.пес)	80	5,44	19,36	50,38	277,5	328
	Груша свежая	159	0,64	0,48	16,38	72,35	25,39
Итого за завтрак		729	7,73	20,04	91,57	663,24	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Закуска порционная (помидоры свежие)		60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
Суп из овощей с фаршем и гречками (фарш гов., капуста, морковь, лук репчатый, свекла, масло сливочное, соль повар., перец душистый)		10/200/15	6,89	6,43	13,7	140,19	127/998

Обед	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сушари панир, масло растит., соус белый) 90/20	110	14,27	12,26	10,01	207,46	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йодир.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		820	28,98	25,77	89,45	705,62	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	36,8	21,4	982
	Суп из овощей с фаршем и тренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль йодир., масло растит.,	10/250/15	8,42	7,85	16,74	191,35	127/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа	120	15,57	13,37	10,92	238,32	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йодир.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
Итого за обед:		32	2,4	0,32	16,32	79,76	-
Полдник	Булочка «Обсыпная» с повидлом (мука, дрожжи прес., повидло, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	100	6,73	11,91	56,05	358,31	325
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102	997
	Итого за полдник:	300	12,07	16,71	65,45	460,31	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			48,78	62,52	246,47	1759,02	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,25	64,96	280,59	1899,64	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Гркулес» с маслом (хлопья «Гркулес», молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йодиров.)	160/7	6,34	7,09	27,13	197,66	898
	Запеканка из творога со стущеным молоком (творог, сахар-песок, яйца манная, яйцо, масло раст., сушари паниров., сметана, стущенное	110/30	24,41	9,16	28,12	292,55	342
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за завтрак:		531	34,06	17,62	80,1	615,18	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Каша молочная овсяная «Гркулес» с маслом (хлопья «Гркулес», молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йодиров.)		200/10	7,97	8,91	34,11	248,56	898

Завтрак	Запеканка из творога со сухим молоком (творог, сахар)	110/30	24,41	9,16	28,12	292,55	342
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	инол.00	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак:		579	36,07	19,49	89,63	678,23	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и овощами	20/200/10	9,68	10,6	19,85	213,46	1122
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук)	55/195	22,81	34,33	49,39	437,73	523
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за обед:	Яблоко свежее	119	0,48	0,48	11,66	52,84	
		829	35,79	45,71	115,75	857,41	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и грибами (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репчатый, соль)	30/250/10	12,2	13,36	25,03	269,15	1122
	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
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за обед:	Яблоко свежее	118	0,47	0,47	11,56	52,39	
		928	41,95	53,95	128,73	998,28	
Поддник	Сочень с творогом (творог, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, соль, лимонная кислота, масло подсолнечное)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за поддник:		275	1,36	1,41	2,14	264,86	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			71,21	64,74	197,99	1737,45	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			79,38	74,85	220,5	1941,37	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 3							
Биточки из курицы с соусом (филе куриное, батон, яйцо, сахар, панировочные, соль, соус белый) 20/20		110	17,38	7,4	15,94	199,88	1069

Завтрак	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Снежок питьевой в п/у	1/180	10	6,4	7	125,6	-
Итого за завтрак:		663	32,09	19,9	62,38	556,96	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки из курицы с соусом (филе куриное, батон, яйцо, сухари панировочные, соль, соус белый) 90/20	120	18,96	8,07	17,39	218,05	1069
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за завтрак:		1/180	10	6,4	7	125,6	-
Итого за завтрак:		734	35,48	22,64	75,65	648,28	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репчат., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота),	15/200	4,54	4,81	10,63	103,98	144/998
	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров.,	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
Обед	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		739	22,7	21,75	116,2	751,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель,	25/250	5,81	6,16	13,59	132,99	144/998
	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за обед:		20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		850	26,6	24,3	135,19	865,83	

Подлинник	Стойка с сыром и ветчиной (тесто слоеное, сыр Российский, ветчина, мука пш., масло раст., яйцо)	75	9,11	17,09	18,26	263,29	107
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за подлинник:							
		279	9,15	17,09	27,45	300,21	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет							
			31,85	38,84	143,65	1051,61	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше							
			35,75	41,39	162,64	1166,04	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль повар.)	150	3,6	4,78	36,44	183,23	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:							
		672	19,28	29,1	79,97	607,34	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль повар.)	200	4,81	6,38	48,59	240,98	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:							
		744	20,45	32,45	99,35	707,64	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Солянка Детская с трюнками (говядина, ветчина, картофель, лук, морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль, лимон, томат, перец, зелень)	10/200/15	5,19	8,54	10,24	138,62	694/1067
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль повар.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок,	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Груша	132	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за обед:							
		739	28,49	36,71	82,26	773,42	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Солянка Детская с тренками (говядина, ветчина, картофель, лук)	15/250/15	8,24	6,43	13,22	143,69	996
	Мясо тушеное (говядина, лук реп., томат паста, масло раст., соль йод.) 50/50	120	16,91	16,85	1,56	225,5	1036
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за обед:	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
		950	36,65	29,13	106,31	833,91	
	Пирожки печенные с мясом и рисом (тесто слоёв, фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
Полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		300	12,27	11,44	46,67	338,69	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			31,55	40,54	126,64	1719,45	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			39,79	46,97	139,86	1880,24	
День 5							
		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%)	150/5	4,23	5,09	29,55	180,93	898
	Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт)	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	
Итого за завтрак:	Банан	217	1,95	0,65	27,34	123,04	
		630	12,89	12,11	83,83	495,88	
		Возрастная категория: 12 лет и старше					
	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	4,23	6,73	39,08	239,29	898
	Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт)	18	1,37	2,98	0,88	35,82	

Завтрак	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	
	Банан	223	2,01	0,67	28,1	126,44	
	Итого за завтрак:	686	14,31	13,77	94,12	557,64	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998
	Стрипы из индейки с соусом красным (филе индейки, свинина, сухари панир, яйцо куриное, соль йод., соус красный.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073
	Гарнир «Забавка» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
	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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	147	0,59	0,59	14,41	65,27	-
	Итого за обед:	891	26,22	19,91	98,75	755,27	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694/998
	Стрипы из индейки с соусом красным (филе индейки, свинина, сухари панир, яйцо куриное, соль йод., соус красный.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073
	Гарнир «Забавка» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	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	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	153	0,61	0,61	14,99	67,93	-
	Итого за обед:	997	26,22	19,91	98,75	846,66	-
Подлник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто спобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за подлник:		275	8,35	11,55	42,37	289,42	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			47,46	43,57	224,95	1540,57	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			48,88	45,23	235,24	1693,72	

Неделя 4									
День 6									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Котлеты рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст., соус белый) 90/20	120	16,06	7,12	15,62	190,82	1069		
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,08	185,45	307		
	Чай с медом (чай, мед, вода)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977		
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,2	51,03	-		
	Груша	114	0,46	0,34	11,74	51,87			
Итого за завтрак:		603	23,66	11,74	81,79	532,31			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Котлеты рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст., соус белый)	120	17,52	7,77	17,04	208,17	1069/337		
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307		
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977		
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,2	51,03	-		
	Груша	126	0,5	0,38	12,98	57,33			
Итого за завтрак:		667	26,25	13,24	92,99	598,1			
Возрастная категория: 7-11 лет									
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17		
	Зразы ленивые с соусом (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод, молоко, батон, сухарь панир, соус красный ост.) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	267,05	1042/337		
	Рис розовый (крупа рисовая, томаты, масло сл., соль йод)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867		
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод)	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-		
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-		
Итого за обед:	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-		
	Дюлоко	134	0,54	0,54	13,13	59,5			
		869	24,97	31,58	123,92	814,27			

		Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Уха Рыбцакая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17	
	Зразы ленивые с соусом (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир, соус красный ост.) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	267,05	1042/337	
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867	
	Сок фруктовый в п/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	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-	
	Яблоко	136	0,54	0,54	13,33	60,38	-	
Итого за обед:		990	28,01	35,24	144,47	920,16		
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	
Итого за полдник:		275	5,5	73,08	61,9	374,35		
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			54,13	116,4	267,61	1766,35		
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,5	114,72	204,82	1374,04		
День 7								
		Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущённым молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари) 180/20	210	21,38	11,73	51,91	412,66	187	
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Яблоко	162	0,65	0,65	18,88	61,93		
Итого за завтрак:		602	25,79	13,81	98,7	614,14		
		Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущённым молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари) 200/20	230	26,7	12,84	64,52	480,43	187	
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	

Яблоко	154	0,62	0,62	15,09	68,38		
Итого за завтрак:	614	31,08	14,89	107,52	688,36		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	65	0,52	0,07	1,63	9,17	982
	Суп картофельный с фаршем и грибами (картофель, морковь, лук репчат., масло раст., фарш говяжий, сметана)	15/200/15	5,15	4,15	19,38	135,44	698/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ.	110	14,3	21,37	8,75	284,53	209/337
	Салатная свиная, капуста белокочанная, лук репчат., яйцо курица, сухари, соль йодир., масло						
	Перловка отварная	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за обед:	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
		820	28,44	29,97	98,36	776,74	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем и грибами (картофель, морковь, лук репчат., фарш говяжий, сметана)	15/250/15	6,26	5,05	23,59	164,88	698/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ.	110	14,3	21,37	8,75	284,53	209/337
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Итого за обед:		949	32,21	32,33	119,4	897,45	-
Подпиши	Сочень с творогом (творог, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за подлинник:		275	8,51	9,79	38,08	274,49	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 8		71,8	57,01	265	1860,3		
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Сеченики «Посоляские» с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив, соль йод.) 90/5	95	13,92	11,97	7,92	195,09	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Йогурт питьевой в п/у	1/180	10	6,4	7	125,6	328
Итого за завтрак:		638	28,98	24,12	64,49	590,96	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Сеченики «Посоляские» с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив, соль йод.) 90/5	100	14,65	12,6	8,34	205,36	1062
	Пюре 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, сахар-песок)	180	0,23	1	16,8	77,1	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за завтрак:		1/180	10	6,4	7	125,6	328
Итого за завтрак:		665	30,47	25,61	69,01	628,4	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гречками	20/200/15	4,55	4,63	6,98	87,85	1079
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	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	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Груша	130	0,52	0,39	13,39	59,15	
Итого за обед:		876	31,87	30,77	88,26	732,03	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Итого за обед:	Бульон с мясными фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	30/250/15	5,71	5,82	8,77	110,28	1079
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Итого за обед:						

Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и тренками (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст.,	15/200/15	4,76	5,94	14,89	132,05	165/998
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (горбуша св., батон,	110	11,54	5,26	7,12	122,01	651
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха,	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		777	27,71	26,69	104,86	803,69	-

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.,	25/250/15	6	7,49	18,77	166,49	165/998
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (горбуша св., батон,	110	11,54	5,26	7,12	122,01	651
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха,	200	0,25	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:		884	27,71	26,69	104,86	898,59	-
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто споб., фарш мясной	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 полдник:		275	10,35	8,98	36,75	270,32	-
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			10,35	10,35	36,75	1687,94	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			10,39	8,98	45,94	307,24	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 10		40	5,08	4,6	0,28	62,84	776

Завтрак	Каша Молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль, йог., масло слив.)	150	6,05	13,37	31,98	272,48	527
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Банан	227	2,04	0,68	28,6	128,71	-
Итого за завтрак:		647	14,54	19,27	92,94	612,12	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша Молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль, йог., масло слив.)	180	7,26	16,05	38,38	326,98	527
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Банан	227	2,04	0,68	28,6	128,71	-
Итого за завтрак:		677	15,82	21,95	99,85	666,62	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяж., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67	8/998
	Котлета Нежная с соусом крас. основным (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.,	110	12,54	15,67	13,16	194,83	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,	200	8,26	6,32	50,64	272,48	632
	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	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		843	31,26	35,24	122,03	859,67	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяж., 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
	Котлета Нежная с соусом крас. основным (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.,	110	12,54	15,67	13,16	194,83	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663

	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		1023	31,75	36,49	118,11	877,21	
Полдник	Булочка Настёна (мука пшен, молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло)	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	1810,21	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			14,71	17,08	85,09	1735,87	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			3,473	2,8	11,993	87,058	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			2,403	2,121	9,465	61,658	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			8,12	9,915	34,708	258,899	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			1,79	3,697	11,042	72,601	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			5,739	7,635	23,433	185,526	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			8,12	9,915	34,708	258,899	