

| | | | | | | | | |
|---|---|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|-----------|
| Обед | Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук, яйцо код., соль, масло сл.) 90/5 | 95 | 15,32 | 13,62 | 5,93 | 207,6 | 256 | |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, йод.) | 160 | 3,3 | 4,77 | 21,44 | 141,86 | 371 | |
| | Чай с медом (чай, мед, вода) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 977 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 26 | 1,95 | 0,26 | 13,26 | 63,18 | - | |
| | Хлеб ржаной | 26 | 1,72 | 0,31 | 10,3 | 50,86 | - | |
| | Сок фруктовый в п/у. | 1/125 | 0,88 | 0,25 | 14,25 | 62,77 | - | |
| Итого за обед: | | 887 | 28,01 | 25,28 | 91,1 | 703,93 | | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и грибами (говядина, картофель, капуста, морковь, лук, репч., томат паста, масло раст., соль йод., грибки) | 30/250/15 | 5,79 | 7,49 | 13,96 | 178,39 | 197/998 | |
| | Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук, яйцо код., соль, масло сл.) 90/10 | 100 | 16,12 | 14,34 | 6,25 | 228,52 | 256 | |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 180 | 3,71 | 5,36 | 24,12 | 169,59 | 371 | |
| | Чай с медом (чай, мед, вода) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 977 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 49,6 | - | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,94 | 29,34 | - | |
| | Итого за обед: | | 955 | 29,14 | 27,82 | 89,33 | 777,25 | 60 |
| | Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоб., фарш мясной с рисом, 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 | |
| | Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет | | 66,91 | 59,89 | 192,48 | 1576,45 | | |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 69,73 | 63,32 | 200,89 | 1705,27 | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.) | 150/5 | 4,31 | 3,59 | 28,01 | 171,58 | 623 | |
| | Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.) | 90 | 11,18 | 10,34 | 31,8 | 219,96 | 397 | |
| | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 663 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 26 | 1,95 | 0,26 | 13,26 | 63,18 | - | |
| | Банан | 210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 119,07 | - | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|-----|
| Завтрак | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.) | 200/5 | 7,02 | 5,92 | 46,31 | 266,6 | 623 |
| | Вагрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.) | 90 | 11,18 | 10,34 | 31,8 | 219,96 | 397 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 663 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 26 | 1,95 | 0,26 | 13,26 | 63,18 | - |
| | Банан | 218 | 1,96 | 0,65 | 27,47 | 123,61 | - |
| Итого за завтрак: | 739 | 22,11 | 17,17 | 127,92 | 709,67 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|-----|
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми и тренками (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., тренки) | 200/10 | 5,06 | 5,49 | 19,94 | 149,42 | 157 |
| | Пудинг из говядины с соусом красным (говядина, молоко, яйцо, масло подсолнечное, соль йод., соус) 80/30 | 110 | 16,97 | 17,58 | 2,57 | 236,38 | 804 |
| | Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.) | 150 | 3,6 | 4,78 | 36,44 | 203,23 | 552 |
| | 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 | 29 | 2,18 | 0,29 | 14,79 | 70,47 | - |
| | Сок фруктовый в потребит упак. 1 шт. | 125 | 0,88 | 0,25 | 14,25 | 62,77 | - |
| Итого за обед: | 824 | 29,26 | 28,39 | 107,54 | 802,75 | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|---------|
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, с мясом и тренками (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., тренки) | 10/250/15 | 10,13 | 8,33 | 22,65 | 206,09 | 157/998 |
| | Пудинг из говядины с соусом красным (говядина, молоко, яйцо, масло подсолнечное, соль йод., соус) 80/30 | 110 | 16,97 | 17,58 | 2,57 | 236,38 | 804 |
| | Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.) | 180 | 4,33 | 5,74 | 43,73 | 243,88 | 552 |
| | 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 | - |
| Итого за обед: | 922 | 35,28 | 32,22 | 119,07 | 907,36 | | |
| Подник | Вагрушка с творогом (мука пш., творог, масло сл., 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 |

| | | | | | | |
|--|-----|-------|-------|--------|---------|--|
| Итого за подлиник: | 300 | 15,25 | 8,26 | 42,41 | 305,01 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет | | 63,84 | 51,47 | 258,56 | 1717,87 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 72,64 | 57,65 | 289,4 | 1922,04 | |

| | | Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | |
|-------------------|---|--------------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|
| Завтрак | Тэфтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красный ост.) 80/20 | 100 | 6,68 | 9,36 | 8,57 | 145,22 | 18/370 |
| | Щоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 3,09 | 4,47 | 20,1 | 132,99 | 371 |
| | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, сахар) | 190 | 0,23 | 1 | 16,8 | 77,1 | 904 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 24 | 1,35 | 0,18 | 9,18 | 43,74 | - |
| | Роталик сахарный (кондлекс) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, соль, соль йод.) | 75 | 4,8 | 10,9 | 26,4 | 215,6 | 385 |
| Итого за завтрак: | 539 | 16,15 | 25,91 | 81,05 | 614,65 | | |

| | | Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | |
|-------------------|---|---------------------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|
| Завтрак | Тэфтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красный ост.) 80/30 | 110 | 7,35 | 10,29 | 9,42 | 159,75 | 18/370 |
| | Щоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 200 | 4,12 | 5,96 | 26,8 | 177,32 | 371 |
| | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, сахар) | 200 | 0,25 | 1,11 | 18,67 | 85,67 | 904 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 33 | 2,48 | 0,33 | 16,83 | 80,19 | - |
| | Роталик сахарный (кондлекс) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, соль, соль йод.) | 75 | 4,8 | 10,9 | 26,4 | 215,6 | 385 |
| Итого за завтрак: | 618 | 19 | 28,59 | 98,12 | 718,53 | | |

| | | Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | |
|-------------|--|--------------------------------|------|-------|-------|--------|----------|
| Обед | Борщи из свежей капусты с картофелем, с фаршем и грибами (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., зелень) | 10/200/15 | 4,66 | 5,81 | 14,57 | 119,17 | 165/998 |
| | Биточки мясные с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, чеснок сух., масло раст., соус красный) | 120 | 8,98 | 11,9 | 10,18 | 190,74 | 1055/370 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йод.) | 180 | 6,5 | 4,88 | 38,16 | 222,53 | 307 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон) | 200 | 0,21 | 0,07 | 13,13 | 53,99 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 32 | 2,4 | 0,32 | 16,32 | 77,76 | - |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|------------|
| | Напиток овсяный (1 шт.) | 200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за обед: | | 987 | 26,73 | 29,74 | 123,24 | 862,87 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и прежками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репчат., томат паста, Масло раст., соль йод., Тренки) | 25/250/15 | 6 | 7,49 | 18,77 | 166,49 | 165/998 |
| | Биточки мясные с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сахар панир., яйцо, чеснок сух., Масло раст., соус красный) | 120 | 8,98 | 11,9 | 10,18 | 190,74 | 1055/370 |
| | 90/30 | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, Масло сл., соль йодир) | 180 | 6,5 | 4,88 | 38,16 | 222,53 | 307 |
| | Напиток из пшловника (шповник, сахар, лимон) | 200 | 0,21 | 0,07 | 13,13 | 53,99 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 49,6 | - |
| | Хлеб ржаной | 16 | 1,06 | 0,19 | 6,34 | 31,3 | - |
| | Напиток овсяный (1 шт.) | 200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| | Итого за обед: | 1026 | 26,25 | 31,13 | 115,78 | 854,65 | 346 |
| | Булочка «Изоминка» (крупа пш., сахар-песок, Масло слив., яйцо, соль, дрожжи, лимон., ванилин) | 100 | 7,67 | 7,25 | 52,99 | 307,89 | 100,4 |
| Подник | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | | |
| Сок фруктовый в потребительской упаковке | 300 | 9,07 | 7,65 | 75,79 | 408,29 | | |
| Итого за полдник: | 300 | 9,07 | 7,65 | 75,79 | 408,29 | | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет | | 31,55 | 40,54 | 126,64 | 1719,45 | | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1944 | 54,32 | 67,37 | 289,69 | 1981,47 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук | 97 | 14,5 | 11,53 | 8,6 | 177,15 | 1061 |
| | Рис розовый (рис, вода, масло сл., томат, соль йодир.) | 150 | 3,56 | 3,99 | 31,67 | 142,81 | 297 |
| Завтрак | 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 | 23 | 1,73 | 0,23 | 11,73 | 55,89 | - |
| | Гематоген | 1/40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | - |
| | Итого за завтрак: | 510 | 8,46 | 5,82 | 95,75 | 612,33 | |
| | Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук | 100 | 14,5 | 11,53 | 8,6 | 194,18 | 1061 |
| | Рис розовый (рис, вода, масло сл., томат, соль йодир.) | 190 | 4,33 | 5,74 | 43,73 | 209,88 | 297 |

| | | | | | | | |
|---|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| Завтрак | 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 | 27 | 2,03 | 0,27 | 13,77 | 65,61 | - |
| | Гематоген | 1/40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | - |
| | Итого за завтрак | 557 | 9,53 | 7,61 | 109,85 | 706,15 | 982 |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 996 |
| | Солянка Детская с тренками (говядина, ветчина, картофель, лук) | 20/200/15 | 6,77 | 5,28 | 10,86 | 118,03 | 550 |
| | Туляш Мясной (говядина, лук реп., томат паста, масло раст., мука, соль) | 120 | 14,04 | 14,97 | 4,31 | 208,12 | 431 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0,04 | 0 | 9,19 | 36,92 | - |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 22 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| Итого за обед: | 791 | 28,89 | 25,26 | 77,42 | 652,55 | 982 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 | 982 |
| | Солянка Детская с тренками (говядина, ветчина, картофель, лук) | 20/250/10 | 8,24 | 6,43 | 14,22 | 183,69 | 996 |
| | Туляш Мясной (говядина, лук реп., томат паста, масло раст., мука, соль) | 120 | 14,04 | 14,97 | 4,31 | 228,12 | 550 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 180 | 5,42 | 4,95 | 37,45 | 235,06 | 585 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0,04 | 0 | 9,19 | 36,92 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 23 | 1,73 | 0,23 | 15,3 | 72,9 | - |
| Итого за обед: | 907 | 30,57 | 26,78 | 84,27 | 778,09 | 1065 | |
| Полдник | Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, кефир, масло подсол., дрожжи, соль йод., ветчина, сыр Российский, помидор, сметана) | 80 | 7,63 | 12,29 | 20,77 | 224,21 | 663 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | - |
| Итого за полдник: | 280 | 7,63 | 12,29 | 29,85 | 260,53 | 663 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша Молочная «Дружба» с МаслоМ (крупа рис, крупа | 190/10 | 4,41 | 9,43 | 23,31 | 195,73 | 47 |
| | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшенич. йод) | 57 | 6,51 | 4,63 | 21,8 | 154,94 | 868 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |

| | | | | | | |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---|
| Десерт фруктовый | 1/100 | 0,6 | 0,2 | 19 | 80,2 | - |
| Итого за завтрак: | 557 | 13,34 | 15,93 | 77,33 | 506,06 | - |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рис, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод. Масло слив.) | 230/10 | 5,3 | 11,31 | 27,98 | 234,87 | 47 |
| | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшени. йод.) | 66 | 7,54 | 5,36 | 25,25 | 179,4 | 868 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| | Десерт фруктовый | 1/100 | 0,6 | 0,2 | 19 | 80,2 | - |
| | Итого за завтрак: | 606 | 15,26 | 18,54 | 85,45 | 569,66 | - |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|----------|
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.) | 20/200 | 5,19 | 8,54 | 10,24 | 138,62 | 694/1067 |
| | Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло слив.) | 95 | 12,59 | 21,14 | 11,69 | 287,38 | 246 |
| | 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 | 26 | 1,72 | 0,31 | 10,3 | 50,86 | - |
| | Гематоген | 1/40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | - |
| Итого за обед: | 756 | 24,77 | 34,35 | 74,73 | 863,16 | - | |

| | | | | | | | |
|--|--|--------|-------|-------|-------|--------|----------|
| 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, масло слив.) | 100 | 13,25 | 22,25 | 12,31 | 302,51 | 246 |
| | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 220 | 4,97 | 6,03 | 30,32 | 195,4 | 676 |
| | 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 | 26 | 1,72 | 0,31 | 10,3 | 50,86 | - |
| | Гематоген | 1/40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | - |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|-----|-------|-------|--------|--------|-----|
| Итого за обед: | | 894 | 31,24 | 41,34 | 122,13 | 985,56 | - |
| Полдник | Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто оладное дрожжевое, сыр, масло слив.) | 75 | 8,46 | 11,72 | 28,41 | 253,1 | 328 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|-----|------|-------|-------|--------|--|
| Итого за полдник: | | 279 | 8,35 | 11,55 | 42,37 | 290,02 | |
|--------------------------|--|-----|------|-------|-------|--------|--|

Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 4

День 6

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| Завтрак | | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 5,64 | 982 |
| | Закуска порционированная (огурцы свежие) | | | | | | 209 |
| | Кюфта по-Московски с соусом красным основ. <small>(говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло)</small> | 110 | 14,3 | 21,37 | 8,75 | 234,53 | 632 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль, йод.) | 160 | 6,61 | 5,06 | 40,51 | 213,98 | 904 |
| | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, сахар, вода) | 200 | 0,25 | 1,11 | 18,67 | 85,67 | - |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 27 | 2,03 | 0,27 | 13,77 | 65,61 | - |
| Итого за завтрак: | | 537 | 23,51 | 27,85 | 82,7 | 605,43 | - |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| Завтрак | | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7,05 | 982 |
| | Закуска порционированная (огурцы свежие) | | | | | | 209 |
| | Кюфта по-Московски с соусом красным основ. | 110 | 14,3 | 21,37 | 8,75 | 234,53 | 632 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль, йод.) | 190 | 7,85 | 6 | 48,11 | 277,86 | 904 |
| | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, сахар, вода) | 200 | 0,25 | 1,11 | 18,67 | 85,67 | - |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 26 | 1,95 | 0,26 | 13,26 | 63,18 | - |
| Итого за завтрак: | | 576 | 24,75 | 28,79 | 90,04 | 668,29 | - |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|-----------------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|---------|
| Обед | | 150 | 2,98 | 5,87 | 18,63 | 139,27 | 867 |
| | Уха Рыбцакда (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) | 10/200 | 4,17 | 7,65 | 12,41 | 135,18 | 17 |
| | Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон, лук реп., яйцо, сухари панир, масло подсолнечное, соус кр. осн.) | 80/30 | 12,54 | 18,67 | 14,16 | 274,83 | 225/370 |
| Итого за обед: | | 150 | 2,98 | 5,87 | 18,63 | 139,27 | 867 |

| | | | | | | |
|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Чай с мёдом (чай, мёд, вода) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 977 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 26 | 1,95 | 0,26 | 13,26 | 63,18 | - |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | - |
| Груша свежая | 152 | 0,61 | 0,46 | 15,66 | 69,16 | - |
| Итого за обед: | 893 | 24,05 | 33,21 | 98,63 | 789,56 | - |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| Уха Рыбцак (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) | 20/250 | 5,36 | 9,84 | 15,95 | 173,8 | 17 |
| Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир, масло подсолнечное, соль йодир., соус красн.) 80/30 | 110 | 12,54 | 18,67 | 14,16 | 274,83 | 225/370 |
| Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло сливочное, соль йодир.) | 180 | 3,58 | 7,04 | 22,36 | 167,12 | 867 |
| Чай с мёдом (чай, мёд, вода) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 977 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,58 | 0,29 | 9,5 | 46,94 | - |
| Груша свежая | 167 | 0,67 | 0,5 | 17,2 | 75,99 | - |
| Итого за обед: | 996 | 25,76 | 36,59 | 106,53 | 858,47 | - |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| Поддник | Рогалик сахарный (куку, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода) | 75 | 5,8 | 17,5 | 41,74 | 347,66 | 385 |
| Итого за поддник: | | 275 | 9,04 | 8,035 | 51,56 | 314,6 | |

| | | | | | | |
|---|--|--------------|---------------|--------------|---------------|--|
| Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет | | 9,44 | 8,085 | 52,81 | 321,65 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 13,21 | 15,685 | 63,97 | 449,78 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|---------|---|-----|-------|-------|-------|--------|---------|
| Завтрак | Запеканка творожная с рисом с соусом шоколадным (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, соус) 160/30 | 190 | 21,49 | 10,07 | 49,1 | 372,97 | 187/521 |
| | Чай с молоком (чай, молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Груша свежая | 140 | 0,56 | 0,42 | 14,42 | 63,7 | - |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | | |
|--|---|--|-------|-------|--------|--------|---------|-----|
| Завтрак | Запеканка творожная с рисом с соусом | 210 | 23,75 | 11,13 | 54,27 | 412,23 | 187/521 | |
| | Чай с молоком (чай, молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 137 | 0,55 | 0,41 | 14,11 | 62,34 | - | |
| | Груша свежая | 572 | 27,54 | 13,2 | 83,27 | 562,01 | - | |
| Итого за завтрак: | | 10/200/15 | 4,66 | 5,81 | 14,57 | 129,17 | 165 | |
| Обед | Борщ с капустой, картофелем, фаршем и грибами | 110 | 16,06 | 7,12 | 15,62 | 190,82 | 1069 | |
| | Биточки из курицы с соусом красным. (филе курицы, свинина, лук репчатый, яйцо, батон, масло сливочное, сахар, соль йод, масло растительное, соус красный) 90/20 | 150 | 5,42 | 4,07 | 31,8 | 185,45 | 307 | |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное) | 200 | 0,57 | 0 | 19,55 | 80,48 | 611 | |
| | Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, кислота, аскорбиновая кислота) | 23 | 1,73 | 0,23 | 11,73 | 55,89 | - | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | - | |
| | Гематоген 1 шт | 748 | 31,04 | 18,83 | 126,07 | 797,81 | - | |
| Итого за обед: | | | | | | | | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой, картофелем, фаршем и грибами | 20/250/15 | 5,9 | 7,36 | 18,45 | 163,62 | 165/998 | |
| | Биточки из курицы с соусом красным. (филе курицы, свинина, лук репчатый, яйцо, батон, масло сливочное, сахар, соль йод, масло растительное, соус красный) 90/20 | 120 | 17,52 | 7,77 | 17,04 | 208,17 | 1069 | |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное) | 180 | 6,5 | 4,88 | 38,16 | 222,53 | 307 | |
| | Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, кислота, аскорбиновая кислота) | 200 | 0,57 | 0 | 19,55 | 80,48 | 611 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 27 | 2,03 | 0,27 | 13,77 | 65,61 | - | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | - | |
| | Гематоген 1 шт | 40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | - | |
| | Итого за обед: | | 877 | 36,77 | 22,18 | 149,67 | 945,31 | 646 |
| | Полдник | Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота, масло подсолнечное) | 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 полдник: | | 275 | 8,51 | 9,79 | 38,08 | 274,49 | 663 | |

| | | | | | | |
|--|--|-------|-------|-------|--------|--|
| Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет | | 11,97 | 11,18 | 63,95 | 404,32 | |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 16,33 | 14,48 | 68,64 | 470,18 | |

День 8

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|---------|---|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| Завтрак | Закуска порционированная (помидоры свежие) | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 10,7 | 982 |
| | Террин из горбуши с маслом (горбуша, яйцо, молоко, масло) | 110 | 17,82 | 14,06 | 1,34 | 203,17 | 995 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 160 | 3,3 | 4,77 | 21,44 | 141,86 | 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 | - |

Итого за завтрак:

| | | | | | | |
|---|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| Закуска порционированная (помидоры свежие) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 982 |
| Террин из горбуши с маслом (горбуша, яйцо, молоко, масло сливочное, соль йодиров.) 100/10 | 110 | 17,82 | 14,06 | 1,34 | 203,17 | 995 |
| Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 180 | 3,71 | 5,36 | 24,12 | 159,59 | 371 |
| 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 | - |

Итого за завтрак:

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | |
|--|-----------|-------|-------|--------|--------|----------|
| Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гречками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсолнечное, соль йод., грецкие орехи) | 15/200/10 | 4,87 | 5,96 | 17,33 | 142,42 | 167/998 |
| Котлета мясная с соусом красным (говядина, свинина, батон, гарнир «Забавал» крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 120 | 12,98 | 19,9 | 14,18 | 245,74 | 1055/370 |
| Кисель из облепихи протертой с сахаром (облепиха, сахар) | 150 | 4,63 | 4,22 | 35,56 | 193,36 | 310 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 2,19 | 1,62 | 20,33 | 102,66 | 906 |
| Хлеб ржаной | 26 | 1,95 | 0,26 | 13,26 | 63,18 | - |
| Сок в потребительской упаковке 1 шт | 26 | 1,72 | 0,31 | 10,3 | 50,86 | - |
| Итого за обед: | 125 | 0,88 | 0,25 | 14,25 | 62,77 | - |
| Итого за обед: | 872 | 29,22 | 32,52 | 125,21 | 860,99 | - |

| | | Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | |
|--|---|---------------------------------------|-------|-------|--------|---------|----------|--|
| Обед | Рассолыник «Ленинградский» с фаршем и | 25/250/15 | 6,27 | 7,68 | 22,34 | 183,5 | 167/998 | |
| | Котлета мясная с соусом красным (говядина, свинина, батон, 00/20) | 120 | 12,98 | 19,9 | 14,18 | 245,74 | 1055/370 | |
| | Гарнир «Забавка» (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 190 | 5,86 | 5,35 | 45,04 | 251,74 | 310 | |
| | Кисель из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протерта с сахаром, сахар-песок, крахмал) | 200 | 2,19 | 1,62 | 20,33 | 102,66 | 906 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 29 | 2,18 | 0,29 | 14,79 | 70,47 | - | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | - | |
| | Сок в потребительской упаковке 1 шт | 125 | 0,88 | 0,25 | 14,25 | 62,77 | - | |
| | Итого за обед: | 979 | 32,01 | 35,39 | 140,83 | 965,78 | 328 | |
| | Плюшка "Эстонская" с сыром (густо слобное дрожжевое, сыр, масло слив.) | 75 | 8,64 | 11,8 | 28,19 | 253,52 | 663 | |
| | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0,04 | 0 | 9,19 | 36,92 | - | |
| Итого за полдник: | 279 | 8,68 | 11,8 | 37,38 | 290,44 | - | | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 44,02 | 33,63 | 55,76 | 701,78 | | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 17,19 | 21,59 | 75,46 | 564,93 | | |
| День 9 | | Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб пшени.) | 17/1/0/27 | 6,96 | 11,84 | 12,95 | 186,23 | 893 | |
| | Чай с мёдом (чай, мёд, вода) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 977 | |
| | Напиток овсяный в п/у 1 шт | 200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | - | |
| | Итого за завтрак: | 674 | 20,33 | 27,72 | 83,16 | 661,87 | | |
| Итого за завтрак: | | Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | |
| Завтрак | Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук, растительн. томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир.) | 250 | 14,03 | 11,85 | 45,75 | 345,75 | 448 | |
| | Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб пшени.) | 17/1/0/26 | 6,83 | 11,62 | 12,71 | 182,78 | 893 | |
| | Чай с мёдом (чай, мёд, вода) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 977 | |
| | Напиток овсяный в п/у 1 шт | 200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | - | |
| | Итого за завтрак: | 723 | 23,01 | 29,87 | 92,07 | 727,57 | 982 | |
| | Закуска порционированная (отурпы свежие) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,46 | - | |
| Суп картофельный с фаршем и тренками (фарш гов., картофель) | 15/200/10 | 5,03 | 4,06 | 18,96 | 132,49 | 698/998 | | |
| Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 150 | 4,28 | 3,83 | 29,57 | 169,79 | 585 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| Обед | 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 | - | |
| Итого за обед: | | 797 | 26,54 | 23,81 | 87,79 | 671,44 | 982 | |
| Обед | Закуска порционированная (отруцы свежие) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,2 | 14,1 | 982 | |
| | Суп картофельный с фаршем и грибами (фарш гов., картофель, морковь, лук репч, соль йодир., масло растит., зелень) | 15/250/10 | 6,15 | 4,96 | 23,17 | 161,93 | 698/998 | |
| | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук) | 110 | 13,07 | 15,29 | 5,01 | 209,87 | 675 | |
| | Перловка 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 | 27 | 2,03 | 0,27 | 13,77 | 65,61 | - | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | - | |
| | Итого за обед: | | 917 | 28,83 | 25,51 | 98,61 | 740,47 | 60 |
| | Полдник | Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слоёб, 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 | | | 12,45 | 9,24 | 64,62 | 392,54 | | |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 12,68 | 9,27 | 66,15 | 399,83 | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| | | Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | |
| Завтрак | Ййпо вареное 1 шт | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 776 | |
| | Каша молочная пшениная с маслом (крупа пшени, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) | 170/5 | 6,84 | 6,59 | 33,8 | 201,92 | 515 | |
| | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничн.) | 23/29 | 5,94 | 4,23 | 19,89 | 128,35 | 868 | |
| | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар) | 200 | 1,51 | 1,13 | 12,61 | 66,65 | 1066 | |
| | Гематоген 1 шт | 40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | | |
| Итого за завтрак: | | 507 | 21,97 | 18,15 | 99,38 | 615,76 | | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
| | Яйцо вареное 1 шт | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 776 |
| | Каша молочная пшенная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод, масло слив.) | 220/7 | 8,87 | 8,55 | 43,85 | 277,87 | 515 |
| | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничн.) | 23/31 | 6,17 | 4,39 | 20,66 | 146,79 | 868 |
| | Кофейный напиток этаковый (кофейный напиток, молоко, сахар) | 200 | 1,51 | 1,13 | 12,61 | 66,65 | 1066 |
| | Гематоген 1 шт | 40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | - |
| Итого за завтрак: | | 561 | 24,23 | 20,27 | 110,2 | 710,15 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|-----------------------|---|------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------|
| | Щи по - уральски с фрикадельками и грибами (фрикадельки мясные, крупа пшеновая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 20/200/15 | 5,69 | 8,6 | 11,61 | 146,6 | 8/1067 |
| | Сеченники «Посоляские» 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 | 216 | 1,94 | 0,65 | 27,22 | 122,47 | - |
| Итого за обед: | | 937 | 28,59 | 25,7 | 99,7 | 744,49 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|-----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| | Щи по - уральски с фрикадельками и грибами (фрикадельки мясные, крупа пшеновая, 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 «Посоляские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив.соль йод., соус красн.осн.) 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 | 231 | 2,08 | 0,69 | 29,11 | 130,98 | - |
| Итого за обед: | | 1097 | 34,32 | 30,75 | 127,42 | 923,65 | |
| | Булочка Настёна (суха пшен., молоко, сахар-песок, яйцо, дрожжи, масло сл., помидор, масло подсол.) | 75 | 5,12 | 5,58 | 41,39 | 236,26 | 338 |

Подпись

| | | | | | | | |
|---|--|-----|----------|--------|----------|----------|-----|
| 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 | | | 22,32 | 20,49 | 100,15 | 1076,65 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 13,62 | 11,81 | 73,3 | 1735,87 | |
| Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет | | | 6,759 | 5,72 | 22,576 | 177,619 | |
| Среднее значение за период по обедам 7-11 лет | | | 10,946 | 11,391 | 45,761 | 324,583 | |
| Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет | | | 8,12 | 9,915 | 34,708 | 258,899 | |
| Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет | | | 8,215 | 8,247 | 44,24 | 290,61 | |
| Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше | | | #ССЫЛКА! | ##### | #ССЫЛКА! | #ССЫЛКА! | |
| Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше | | | 8,12 | 9,915 | 34,708 | 258,899 | |
| Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше | | | | | | | |