



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		
День 1							
Неделя 4 (1 смена) 023							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Длинно вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (груда кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр)	15/31	5,26	3,75	17,6	125,04	868
	Какао-напиток (вакно порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:	Ваниль	263	2,37	0,79	33,14	149,12	-
Итого за завтрак:		704	19,84	15,29	99,25	613,77	-

Возрастная категория: 7-11 лет							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Второй завтрак	Груда свежая	138	0,55	0,41	14,21	62,79	
Итого за завтрак:		138	0,55	0,41	14,21	62,79	

Завтрак	Мини вареное	1шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (груда кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр)	15/30	5,14	3,66	17,21	122,82	868
	Какао-напиток (вакно порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:	Ваниль	253	2,28	0,76	31,88	133,45	-
Итого за завтрак:		738	21,17	16,47	107,77	663,9	-

Итого за завтрак:		738	21,17	16,47	107,77	663,9	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Мед пч - урюжки из свежей капусты с фаршем (фарш гов. крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., точат. паста)	20,250	5,82	7,86	6,86	121,4	154,998
	Хлебцы рыбные с соусом белым (горбуша, хлеб пшен. молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., соев.) 90/20	110	14,52	8,57	6,68	161,91	743,979
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	532
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Груша свежая	140	0,56	0,42	14,42	63,7	368
Итого за обед:		971	30,24	23,37	112,99	783,15	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		842	20,39	15,7	113,46	676,56	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1709	51,41	39,84	220,76	1447,05	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак							
	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш. лук репч., соль йод. молоко, соус кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Бисквит лимонный (мука, яйцо, масло слив., сахар, соль йод. молоко)	90	4,63	11,03	48,38	249,39	328
Итого за завтрак:		577	27,61	19,43	94,84	602,73	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак							
	Йогурт	192	0,77	0,77	18,82	85,25	-
Итого за завтрак:		192	0,77	0,77	18,82	85,25	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Фрижолы с бекон и помидоры с соусом красным (фрижолы, лук реп., лук реп., соль йод., молоко, соус кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Пудинг каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Бисквит лимонный (мука, яйцо, масло слив., сахар, соль йод., молоко)	100	5,21	11,88	51,2	288,21	328
Итого за завтрак:	630	28,79	21,58	100,98	668,95		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук реп., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	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	170	0,68	0,68	16,66	75,48	-
Итого за обед:	1030	26,92	37,54	107,56	875,7		
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет	769	28,38	20,2	113,66	687,98		
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше	1660	55,71	59,12	208,54	1544,65		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	100/10	3,61	4,57	18,85	130,95	898а	

Завтрак

Наименование	Ед. Изм.	1-4 лет	5-9 лет	10-17 лет	18-29 лет	30 лет и старше
Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,47	2,98	0,88	33,82	-
Кофейный напиток этаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Мандарины	125	1	0,25	9,38	43,75	-
Итого за завтрак:	563	21,08	18,12	77,72	558,16	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., Масло слив.)	120/10	4,27	5,4	22,27	154,76	8984
	Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко стуч.)	90/30	16,11	11,98	34,39	309,85	183
	Кофейный напиток этаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Мандарины	164	1,31	0,33	12,3	57,4	-
Итого за завтрак:	635	24,78	19,05	92,28	639,69		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Тертелли I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30.	115	8,2	10,01	11,54	169,1	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	190	5,86	5,35	45,04	251,74	310
	Итого за обед:						

Пюре из вареной фасоли с овощами (соль, специи, чеснок, лук, морковь)	200	0	0	20,4	77,6	104,6
Хлеб пшеничный поджаренный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:	940	24,32	26,26	120,23	814,58	

Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, масло сливочное 190/10)	100	15,83	8,38	9,01	174,73	104,6
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, вода)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный поджаренный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша свежая	149	0,6	0,45	15,35	67,8	368
Итого за завтрак:	624	21,61	13,62	70,34	490,26		

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Мандарины	171	1,1	0,28	10,35	48,3	-
-----------------------	-----------	-----	-----	------	-------	------	---

Итого за завтрак:

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, масло сливочное 190/10)	100	15,83	8,38	9,01	174,73	104,6
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, вода)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный поджаренный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша свежая	167	0,67	0,5	17,2	75,99	368
Итого за завтрак:	743	22,67	14,61	78,76	537,2		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционированная (помидоры свежие)	180	1.1	0.2	3.8	21.4	482
Рассольник Ленин районский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репчат., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5.13	7.27	16.72	152.82	167/998
Улитки мясной (говядина, соль, масло.) 50/50	100	11.7	12.47	3.59	173.43	550
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6.5	4.88	38.16	222.53	307
Компот из яблок с витамином С (яблоко, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0.1	0.43	21.06	88.51	433
Хлеб пшеничный водированный	27	2.03	0.27	13.77	65.61	-
Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	-
Итого за обед:	897	27,88	25,76	105,02	763,42	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет	795	22,71	13,9	80,69	538,56	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше	1640	50,55	11,15	183,78	1300,62	

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционированная (помидоры свежие)	90	4,64	5,3	0	69,66	982
Фрикадельки Удские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репчат., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	261,6	209
Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное-вода)	150	3,62	4,38	22,05	131,11	676
Кисель детский « Вытошка» (вода, кисель, Вытошка.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,33	0,31	14,81	65,33	-
Итого за завтрак:	570	19,7	25,52	66,27	616,21	
Возрастная категория: 7-11 лет						
Второй завтрак Яблоко	192	0,82	0,82	20,19	91,46	-
Итого за завтрак:	192	0,82	0,82	20,19	91,46	
Возрастная категория: 12 лет и старше						

	Завтрак порционный, выпечка (пшеница, сахар)	100	1.21	0.22	4.18	23.54	982
	Фруктовый салат с соусом красным (бананы, яблоки, апельсины, молоко, соль йодир., яйцо, соус кр. осн) 75/30	105	13.88	11.76	7.06	189.6	1938
Завтрак	Гарнир каша овсяная вязкая (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4.72	5.27	26.23	171.23	843
	Кисель детский «Виташка» (вода, кислота, Виташка)	200	0	0	21.39	83.56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2.03	0.27	13.77	65.61	-
Итого за завтрак		622	20,63	17,3	68,45	535,54	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Завука порционная (отруби свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	30.250	10,99	9,48	18,61	203,74	157/998
	Кюфты по-Московски с соусом красным (говядина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста) 75/30	105	14,86	15,83	8,35	235,31	209
Обед	Перловая отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из сухофруктов с вит.С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Итого за обед:		885	33,85	30,2	94,69	785,97	

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

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

Неделя 3

День 6

Возрастная категория: 7-11 лет

	Яйцо вареное перепелиное	1 шт.	1,64	1,47	0,09	20,15	776/01
	Каша молочная овсяная 1 градус с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,88	6,58	25,18	183,46	898a
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло ст, хлеб пшен.йод)	17/10/30	7,35	12,5	13,66	196,57	893
	Каша-овсянка (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		676	17,29	22,42	71,15	555,57	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Миндарины	171	1,37	0,34	12,83	59,85	-
-----------------------	-----------	-----	------	------	-------	-------	---

Итого за завтрак:	171	1,37	0,34	12,83	59,85	
-------------------	-----	------	------	-------	-------	--

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Йогурт вчерашний перемешанный	1 шт.	1,64	1,47	0,09	20,15	776,01
	Каша молочная овсяная 1. Кружале с маслом (кружале геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,59	8,49	32,49	236,72	8984
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл. хлеб пшеничный)	16,10.1931	7,35	12,5	13,66	196,57	893
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:	715	19	24,33	78,46	608,83	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	30/250	4,47	7,21	13,36	137,3	694,908
	Котлета Нежная с соусом крас. оюн (говядина, свинина, молоко, хлеб пш йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсол. соль йодир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	2250,370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Напиток из лимонника (лимонник, 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	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Мандарин	158	1,26	0,32	11,85	55,3	-
	Итого за обед:	949	31	32,74	130,26	940,76	-
	Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет	847	18,66	22,76	83,98	615,42	-
	Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше	1664	50	57,07	208,72	1549,59	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Виточки рулетные из курицы с маслом (филе куриное, хлеб, сахар, соль йод, масло раст., масло сл.) 90/10	100	17,27	11,38	14,81	230,74	973,370
	Перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	238	2,14	0,71	29,99	124,95	-
Итого за завтрак:	685	25,19	16,12	93,65	610,4	-	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак Молоко	206	0,82	0,82	20,19	91,46	
Итого за завтрак:	206	0,82	0,82	20,19	91,46	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки Губенинские из курочки с маслом (филе курицы, хлеб, сахар, соль под, масло раст., масло сл.) 90/10	100	17,27	11,38	14,81	230,74	973,370
	Перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль подпр.)	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Ванна	265	2,39	0,8	33,39	150,26	-
Итого за завтрак:	748	26,29	16,97	102,96	669,66		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль под)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165,998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш., молоко, лук репч., сахар, панир, масло растит., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	2514
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль под)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с виш С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,26	77,94	6698
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
Молоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	-	
Итого за обед:	1000	29,59	29,06	109,48	817,91		
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет	891	26,01	16,94	113,84	701,86		
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше	1748	55,88	46,03	212,44	1487,57		

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сахар паниров., сметана, ступенное	160/30	22,06	10,61	53,29	396,88	187
	Кофейный напиток эликсирный (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Молоко свежее	188	0,75	0,75	18,42	83,47	-
Итого за завтрак:	524	26,27	12,75	97,58	610,18		

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Сыр, фрукты, чай, печенье, сливочное масло	1,206	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		30	1,4	0,4	22,8	100,4	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (творог 5%, сахар-песок, мука рисовая, яйцо, масло раст., сушари пшениров., сметана, ступенное молоко)	180/30	7,9	20,28	38,26	359,16	172
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Хлеб пшеничный подорожанный	25	1,51	4,13	12,61	66,65	1066
	Яблоко свежее	182	2,7	0,36	18,86	87,48	-
Итого за завтрак:	564	13,48	24,75	68,61	549,11		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	105	1,16	0,21	3,99	22,47	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль, йод)	20/250	8,03	10,47	17,85	197,77	698/1067
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., толст. соль йод)	60/220	28,64	24,19	55,31	553,56	1041
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный подорожанный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:	910	42,93	35,57	125,92	995,58		

Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 9		1474	56,41	60,32	104,18	1544,69	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлетки «Приморье» с соусом белым (горушка, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соев белый) 80/30	110	14,51	10,11	6,41	174,61	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив, соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный подорожанный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Роллик сахарный (мака, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	5,8	17,5	41,74	247,66	385
Итого за завтрак:	568	25,39	32,36	80,52	614,91		

Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак							
Яблоко		206	0,82	0,82	20,19	91,46	

Итого за завтрак:		171	0,82	0,82	20,19	91,46		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Котлеты «Приморские» с соусом белым (говядина, капуста, лук, морковь, лук, сметана, майонез, лук репчатый, масло раст., соус белый) 80/30	115	4,57	3,27	50,02	228,32	2518	
	Щедрое картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив. соль, йод.)	180	4,74	0,85	30,82	203,92	371	
	Чай черный (чай, вода)	200	0,09	0,06	18,36	77,94	6698	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,8	0,24	12,24	58,32	-	
	Роллы сахарный (сметана, масло ст., яйцо, сахар-песок, соль, соль йод.)	60	5,79	8,53	53,36	113,37	193	
Итого за завтрак:	649	28,89	29,05	125,7	679,87			
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Ши из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук, лук, томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998	
	Шницель мясной с соусом красным (сало говяжье, свинина, хлеб пшенич., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст., соус красный, орег.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055	
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585	
	Компот из яблок с вит С (изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Бананы	258	2,32	0,77	32,51	146,29	-	
	Итого за обед:	1001	27,94	34,5	129,37	939,8		
	Возрастная категория: 7-11 лет							
	Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше	1650	56,83	5,45	255,07	1619,67		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Пудинг из говядины с соусом красным основ. (говядина, яйцо, молоко, соль йод., масло слив., соус крас.) 75/30	105	16,2	16,78	2,45	211,31	804/370	
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло слив., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552	
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	6118	
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	53,52	-	
Итого за завтрак:	650	7,41	6,65	81,91	616,29			

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Мороженое молочное	30	0,4	0,4	22,8	100,4		
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Пудинг из говядины с соусом красным основ. (говядина, яйцо, молоко, соль йод. масло слив. соевое) 80/40	120	18,28	4,74	14,09	172,16	973,370	
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло слив., соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676	
	Компот из сухофруктов с виш С (смесь сухофруктов, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0	0	19,4	77,6	1014	
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-	
Итого за завтрак		719	6,85	5,79	62,77	502,73		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, лук, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	137,998	
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсолг., токар, мвк пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675	
	Макронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431	
	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:		917	36,72	32,07	100,99	839,41	
	Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		850	8,81	7,05	104,71	716,69	
	Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		1636	43,57	37,86	163,76	1342,14	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		614,1	21,139	18,228	83,323	588,848		
Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11 лет		167,1	1,045	0,546	18,518	83,177		
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и стар		676,3	21,255	18,99	88,674	605,548		
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		950	31,139	30,707	113,651	855,628		