



05 сентября 2022 г.

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

Исполнитель: *Ирина...*  
 Руководитель: *Ирина...*

Прочие шпизы	Наименование блюда	Вес блюда	Наименование рецепта				Эквивалентная стоимость	№ рецептуры
			Безшпиз	Жирный	Углеводный	пшеница		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
Заправка	Фруктовый из шпизов (фрукты, яблоко, апельсин, лимон, мандарин)	80/3	152	421	428	27133	978	
	Картофельное пюре (картофель, молоко, сливочное масло, соль)	180	409	427	244	13299	371	
	Компот из сухофруктов с янт С (сахар, сухофрукты, вода, лимонная кислота)	200	979	9	1955	8848	6118	
	Хлеб пшеничный подпорованный	30	218	129	2159	7047		
	Сок фруктовый в порошковой упаковке	12200	14	64	243	1802		
<b>Итого за заправку:</b>		<b>663</b>	<b>2284</b>	<b>927</b>	<b>8522</b>	<b>51567</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
Заправка	Картофельное пюре (картофель, молоко, сливочное масло, соль)	180	371	428	2442	15959	371	
	Компот из сухофруктов с янт С (сахар, сухофрукты, вода, лимонная кислота)	200	149	9	1955	8044	6118	
	Хлеб пшеничный подпорованный	27	208	021	1377	4541		
	Сок фруктовый в порошковой упаковке	1200	14	64	243	1804		
	<b>Итого за заправку:</b>		<b>692</b>	<b>2369</b>	<b>1024</b>	<b>8841</b>	<b>54057</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
Закуска порционная (помидоры свежие)		60	365	642	128	1284	98	

<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с курицей (крупа кукурузная, лапша домашняя, розмарион, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная)	15/250	5,42	4,78	10,1	105,3	694/1058
	Котлета Нежная с соусом красным, сметаной, молоком, хлебом пшеничным, луком репчатым, яйцом куриным, маслом подсолнечным, солью йодированной	100	12,93	12,62	12,45	215,04	2232/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,19	6,34	31,3	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>29,17</b>	<b>23,05</b>	<b>102,15</b>	<b>732,64</b>	<b>-</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Суп-лапша домашняя с курицей (крупа кукурузная, лапша домашняя, розмарион, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная)	15/250	6,84	6,03	12,75	132,63	694/1058
	Котлета Нежная с соусом красным, сметаной, молоком, хлебом пшеничным, луком репчатым, яйцом куриным, маслом подсолнечным, солью йодированной	110	14,97	14,61	14,41	249	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,88	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1115</b>	<b>36,65</b>	<b>27,68</b>	<b>131,11</b>	<b>920,11</b>	<b>-</b>

<b>Подлик</b>	Булочка с повидлом Обычная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сливочное, соль йодированная, повидло)	75	4,74	2,57	42,16	209,04	340
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
<b>Итого за подлик:</b>	<b>275</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>308</b>	<b>-</b>	

<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>60,36</b>	<b>43,87</b>	<b>229,74</b>	<b>1556,31</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>68,69</b>	<b>49,47</b>	<b>261,89</b>	<b>1768,68</b>	<b>-</b>

**День 2**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Яблоко вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
----------------	-------	------	-----	------	-------	-----

Завтрак		19/0/10	7,39	8,49	32,49	236,72	898а
Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)							
Сыр в индивидуальной упаковке		1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)		200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Хлеб пшеничный йодированный		35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Фруктовый десерт		1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>577</b>	<b>19,09</b>	<b>18,29</b>	<b>83,72</b>	<b>575,82</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак							
Йогурт вареное		1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)		190/7	7,47	8,36	32	233,17	898а
Сыр в индивидуальной упаковке		1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)		200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшен.)		40	2,46	6,13	16,43	130,74	-
Фруктовый десерт		1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>611</b>	<b>18,8</b>	<b>23,94</b>	<b>81,81</b>	<b>617,96</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед							
Завкуска порционная (помидоры свежие)		70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
Суп картофельный с овощами (картофель, морковь, лук реп., соль йодир., масло раст.)		5/200	5,69	8,52	13,92	153,17	157
Бифштекс рубленый в паннировке с соусом (говядина, свиная мука пш., соль йод., масло раст, соус красный оюн.) 70/30		100	15,58	20,83	6,2	274,53	215а/370
Пюре картофельное отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)		180	5,13	4,39	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		20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>802</b>	<b>30,52</b>	<b>34,59</b>	<b>89,03</b>	<b>789,47</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завкуска порционная (помидоры свежие)		100	1,1	0,2	3,8	21,4	982

Калории  
Жиры

Уд. вес. углеводов и с. углеводов и с. липидов (г/д. (говядина, карбонат, ливия, растон, морковь, лук, раст., соль, йодир, масло растит.))		15/250	7,35	11,02	18	200,58	157
<b>Обед</b>							
Бифитекс рубленый в панировке с соусом (говядина, свиная мука пш., соль, кол., мало раст., соев. прот., сол.) 70/20		100	15,58	20,83	6,2	274,53	2150,370
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль, йодир.)		200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
Чай с сахаром (чай, сахар)		200	0	0	9,08	36,32	663
Хлеб пшеничный йодированный		38	2,85	0,38	19,38	92,34	-
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>933</b>	<b>34,56</b>	<b>37,89</b>	<b>107,76</b>	<b>910,23</b>	<b>385</b>
<b>Полдник</b>							
Рогалик сахарный (мука, сл. масло, яйцо, сахар-песок, соль)		75	5,58	17,42	42	347,23	432
Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)		200/4	0,03	0	9,19	36,88	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>5,61</b>	<b>17,42</b>	<b>51,19</b>	<b>384,11</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>55,22</b>	<b>70,3</b>	<b>223,94</b>	<b>1749,4</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>58,97</b>	<b>79,25</b>	<b>240,76</b>	<b>1912,3</b>	<b>-</b>
<b>День 3</b>							
		<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>					
Закуска порционная (отрусы свежие)		70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
Котлета домашняя с маслом слив. (говядина, свиная, хлеб, лук реп., яйцо, сахар, соль, вод., масло раст., масло слив.)		90/10	13,18	21,59	11,75	264,01	246а
<b>Завтрак</b>							
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль, йодир.)		170	6,14	4,61	36,04	202,17	307
Напиток из одоленики протертый с сахаром (абрикоса, протертая с сахаром, сахар-песок)		200	0,25	1,11	18,67	82,67	904
Хлеб пшеничный йодированный		29	2,18	0,29	14,79	56,47	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>22,31</b>	<b>27,67</b>	<b>83</b>	<b>615,19</b>	<b>-</b>
		<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>					
Закуска порционная (отрусы свежие)		100	0,8	0,1	2,5	14,1	982

		90/10	13,18	21,59	11,75	274,01	246а
<b>Завтрак</b>	Копченая домашняя с маслом слив. (говядина, свиная, хлеб, лук реп., айхо, сушари, соль йод., масло раст., масло слив.)	90/10	13,18	21,59	11,75	274,01	246а
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл. соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	82,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,93	0,39	19,89	94,77	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>619</b>	<b>23,66</b>	<b>28,07</b>	<b>90,97</b>	<b>688,08</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
		5/250	4,6	6,69	12,53	128,74	165/998
		90/20	14,27	12,26	10,01	207,46	251а
<b>Обед</b>	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,87	3,89	22,31	135,65	251
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, яблога, ваниль, кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,21	-
	Груша св	114	0,46	0,34	11,74	51,87	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>867</b>	<b>25,46</b>	<b>23,6</b>	<b>93,47</b>	<b>688,01</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>		5/250	4,6	6,69	12,53	128,74	165/998
Борщи из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук реп., томат паста, масло раст., соль йод.)		90/20	14,27	12,26	10,01	207,46	251а
<b>Обед</b>		180	3,44	4,66	26,77	162,77	251

	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)										200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный										39	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Хлеб ржаной										30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша св										150	0,6	0,45	15,45	68,25	-
<b>Итого за обед:</b>											<b>966</b>	<b>28,39</b>	<b>24,81</b>	<b>116,08</b>	<b>801,15</b>	
Полдник	Булочка Гребешок с повидлом (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко т/л, яйцо, сахар-песок, повидло)										75	4,9	5,8	43,8	247	
	Чай с молоком (чай, молоко)										200	1,36	1,41	2,14	26,69	
<b>Итого за полдник:</b>											<b>275</b>	<b>10,37</b>	<b>18,01</b>	<b>56,3</b>	<b>430</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>											<b>58,14</b>	<b>69,28</b>	<b>232,77</b>	<b>1733,2</b>		
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>											<b>62,42</b>	<b>70,89</b>	<b>263,35</b>	<b>1919,23</b>		
<b>День 4</b>																
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>																
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, запеканка из творога со ступенным молоком										160/10	5,82	4,91	38,4	221,08	623а
	(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)										120/30	26,15	9,82	30,12	313,45	342
	Чай черный										200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный										34	2,55	0,34	17,34	78,03	-
<b>Итого за завтрак:</b>											<b>530</b>	<b>34,71</b>	<b>15,11</b>	<b>85,89</b>	<b>614,79</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>																
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)										200/10	7,19	6,06	47,44	273,1	623а
	(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)										125/30	27,02	10,24	31,13	323,9	342
	Чай черный										200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный										36	2,7	0,36	18,36	87,48	-

Итого за завтрак:		565	37,1	16,6	96,96	685,81	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/98
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/160	20,46	17,28	39,51	395,4	1041
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	0,4	20,4	97,2	-
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>30,59</b>	<b>24,98</b>	<b>101,77</b>	<b>754,26</b>		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/98
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	70/170	24,55	20,74	47,41	474,48	1041
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>33,49</b>	<b>28,27</b>	<b>100,6</b>	<b>790,75</b>		
Полдник	Булочка Жаворонок (тесто слоен., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжи прсс., яйцо)	75	6,9	6,01	43,7	256	347
	Молоко питьевое	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>8,3</b>	<b>6,41</b>	<b>66,5</b>	<b>356,4</b>		
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>73,6</b>	<b>46,5</b>	<b>254,16</b>	<b>1725,45</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>78,89</b>	<b>51,28</b>	<b>264,06</b>	<b>1832,96</b>	
<b>День 5</b>							

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	20/43	7,2	5,12	24,1	171,25	868	
	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль мол.)	85/10	13,36	8,25	6,5	153,66	743	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль мол.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>538</b>	<b>24,46</b>	<b>18,49</b>	<b>82,94</b>	<b>595,99</b>		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	21/41	7,08	5,01	23,72	168,53	868	
	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль мол.)	90/10	14,07	8,68	6,84	161,75	743	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль мол.)	190	4,57	6,06	46,16	257,43	552	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>572</b>	<b>25,78</b>	<b>19,8</b>	<b>90,19</b>	<b>642,01</b>		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982	
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль мол.)	5/250	5,04	4,63	17,7	132,64	698/998	
	1 Улитш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука соль мол.) 40/50	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550	
	Пюре картофельное (картофель, морковь, сливочное, соль мол.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307	
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон, кислота, витамин)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692 а	
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	83,05	-	
Итого за обед:	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
			<b>810</b>	<b>25,57</b>	<b>20,68</b>	<b>94,65</b>	<b>667</b>	
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
Закуска порционная (огурцы свежие)	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль мол.)	5/250	5,04	4,63	17,7	132,64	698/998	



<b>Обед</b>	Гуляш мясной (говядина, лук репчат., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 45/60	105	12,29	13,1	3,77	182,1	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон, кислота, витамин)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692 а
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>933</b>	<b>30,11</b>	<b>24,07</b>	<b>110,75</b>	<b>780,02</b>		
<b>Полдник</b>	Пшонка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>	<b>279</b>	<b>8,46</b>	<b>11,72</b>	<b>37,49</b>	<b>289,42</b>		
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>58,49</b>	<b>50,89</b>	<b>215,08</b>	<b>1552,41</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>64,35</b>	<b>55,59</b>	<b>238,43</b>	<b>1711,45</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Сеченики Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репчат., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75	10,97	11,51	6,96	175,31	252
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Груша свежая	137	0,5	0,38	12,88	56,88	368
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>593</b>	<b>18,15</b>	<b>17,64</b>	<b>73,04</b>	<b>523,47</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Сеченики Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репчат., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)</b>		75/5	11,38	13,5	6,95	194,82	252

<b>Завтрак</b>	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	0	0	21,39	85,56	451
	Хлеб пшеничный йодированный	39	3	0,4	20,4	97,2	-
	Груша свежая	125	0,51	0,51	12,54	56,83	368
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>624</b>	<b>18,6</b>	<b>19,77</b>	<b>85,4</b>	<b>594</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	3,63	5,51	6,7	90,9	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным	75/25	13,22	11,2	6,72	180,57	224/370
	Основ. (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растин., томат паста, масло слив., соль йодир.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С)	41	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Хлеб ржаной	791	27,48	31,72	97,19	784,06	-	
<b>Итого за обед:</b>							

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	4,58	6,95	8,46	114,7	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным	75/25	13,22	11,2	6,72	180,57	224/370
	Основ. (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	309
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растин., томат паста, масло слив., соль йодир.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С)						

	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>912</b>	<b>29,43</b>	<b>36,02</b>	<b>104,25</b>	<b>858,89</b>	-
	Булочка Жаворонок (тесто слоен., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжипрес., яйцо)	75	5,9	4,4	38,6	218	347
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
<b>День 7</b>							
	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
	Завтрак						
	Затеканка из творога со стуж молоко (творог: крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко стуж)	100/15	20,05	7,53	23,1	240,31	342
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Банан	199	1,79	0,6	25,07	112,83	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>23,98</b>	<b>8,43</b>	<b>61,46</b>	<b>417,65</b>	
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
	Завтрак						
	Затеканка из творога со стуж молоко (творог: крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко стуж)	100/30	22,66	8,51	26,11	281,66	342
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	127,5	-
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Банан	185	1,67	0,56	23,31	106,9	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>28,27</b>	<b>9,61</b>	<b>74,95</b>	<b>517,39</b>	
	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
	Закуска порционная (отрусы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Уха Рыбцакая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17

<b>Обед</b>	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной)	75/25	13	19,43	7,95	258,67	209	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>818</b>	<b>28,94</b>	<b>32,96</b>	<b>102,38</b>	<b>821,87</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Закуска порционная (отруцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17	
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной)	75/40	14,95	22,34	9,15	297,47	209	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307	
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,3	0,44	22,44	106,92	-	
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	14,26	70,42	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>965</b>	<b>34,22</b>	<b>38,64</b>	<b>119,83</b>	<b>963,96</b>		
	<b>Сосиска запеченная в тесте (тесто сл., сосиска, яйцо)</b>							
	<b>Подлик</b>	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
<b>Итого за подлик:</b>		<b>295</b>	<b>5,88</b>	<b>17,44</b>	<b>56,62</b>	<b>407</b>		
<b>Итого за обед:</b>		<b>275</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>314,6</b>		
<b>Итого за день: 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
			<b>50,78</b>	<b>65,895</b>	<b>232,04</b>	<b>1724,25</b>		

Итого за день: 7	Возрастная категория: 12 лет и старше	56,87	70,675	258,3	1806,7	
День: 8						

		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5		982
	Котлета мясо - картофельная по-хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо, сахар панич.соль йодир., Масло раст. соус красный осн.)	75/30	12,93	17,37	8,98	243,97	223а
	соль йод.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>551</b>	<b>21,79</b>	<b>22,02</b>	<b>81,21</b>	<b>610,1</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	95	0,76	0,1	2,38	13,4	982
	Котлета мясо - картофельная по-хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо, сахар панич.соль йодир., Масло раст. соус красный осн.)	75/30	12,93	17,37	8,98	243,97	223а
	Перловка отварная (крупа перловая, Масло слив., соль йод.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>609</b>	<b>22,4</b>	<b>22,75</b>	<b>84,43</b>	<b>631,98</b>	
		Возрастная категория: 7-11 лет					
Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982	

<b>Обед</b>	гасульник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль)	15/200	4,09	5,79	13,31	123,69	167,998
	крупа рис, молоко, лук репч., сухари панир, масло растит., соус белый основной) 75/25	100	12,82	5,27	8,44	142,43	272,979
	слив, соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	179,12	867а
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	92,91	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>813</b>	<b>25,42</b>	<b>19,27</b>	<b>94,64</b>	<b>680,58</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	27,4	982
	крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль	20/250	5,13	7,27	16,72	168,82	167,998
	Биточки рыбные по домашнему с соусом (минтай, крупа рис, молоко, лук репч., сухари панир, масло растит., соус белый основной) 75/25	105	13,46	5,53	8,86	157,05	272/979
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив, соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	179,12	867а
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	68,32	-
Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	60,86	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>905</b>	<b>26,89</b>	<b>21,02</b>	<b>95,34</b>	<b>750,08</b>		
<b>Подлник</b>	Булочка посыпанная (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	4,9	7,6	39,7	247	325

Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)

200

0,05

0,02

9,1

74

1014

Итого за полдник:

295

5,5

73,08

61,9

337,3

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982
	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сахар, соль йод)	80/7	16,51	6,11	11,94	168,81	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир )	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:	506	25,95	10,95	82,85	533,69		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	80	16,45	3,56	11,62	144,32	973
	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сахар, соль йод)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир )	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	117	0,47	0,35	12,05	53,24	
Итого за завтрак:	610	26,47	9,12	98,21	580,76		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (отушки свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир ) 40/50	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551	

Обед	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, молоко сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676	
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014	
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>801</b>	<b>27,64</b>	<b>34,87</b>	<b>84,84</b>	<b>763,75</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., лук колбаса)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157	
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир) 45/55	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551	
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, молоко сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676	
Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014		
Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-		
<b>Итого за обед:</b>	<b>893</b>	<b>31,06</b>	<b>38,01</b>	<b>96,64</b>	<b>852,93</b>			
Подник	Кокрошки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4,3	8,6	34,6	234	511	
	Чай черный (чай)	200	0,14	0,04	0,03	1,33	-	
<b>Итого за подник:</b>	<b>270</b>	<b>5,05</b>	<b>21,75</b>	<b>37,17</b>	<b>358</b>			
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
			<b>33,78</b>	<b>33,07</b>	<b>138,89</b>	<b>984,6</b>		
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
			<b>32,8</b>	<b>32,94</b>	<b>132,26</b>	<b>960,01</b>		
<b>День 10</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								



<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	180/10	6,24	7,89	32,55		226,19	898а	
	Бутерород с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	23.10.1937	9,03	15,35	16,78		241,41	1017	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22		75,19	986	
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19		80,2		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>17,69</b>	<b>25,11</b>	<b>81,55</b>		<b>622,99</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	6,9	8,72	35,98		250	516	
	Бутерород с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	28/10/38	76	9,8	16,67	18,22	262,1	1017	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22		75,19	986	
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19		80,2		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>586</b>	<b>19,12</b>	<b>27,26</b>	<b>86,42</b>		<b>667,49</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5		8,46	982	
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	3,32	7,06	10,55		119,06	1005	
	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сметан. майон., масло раст. соус красный ост.)	110	12,25	19,82	12,49		277,29	1055	
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56		198,74	310	
	Напиток из овсянки протертой с сахаром (овсянка, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67		85,67	904	
<b>Итого за обед:</b>	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>844</b>	<b>24,05</b>	<b>32,75</b>	<b>98,93</b>		<b>786,66</b>			
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									
Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5		14,1	982		

	Соланка Деревенская (колоса п/к, колоса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат, паста)	30/250	3,32	7,06	10,55	119,06	1005
<b>Обед</b>	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст. соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	904
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	<b>Итого за обед:</b>	952	28,71	35,38	120,32	914,61	
	Булочка «Гри лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5,1	5,4	41,7	237	338
<b>Подник</b>	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за подник:</b>	275	5,1	5,4	65,7	328		
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		30,47	38,39	172,55	1153,78		
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		64,87	78,79	282,66	2092,54		
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>		19,293	13,41	68,231	464,907		
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>		22,78	22,826	80,7	619,62		
<b>Среднее значение за период по подникам 7-11 лет</b>		6,518	10,7895	44,798	301,553		
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>		18,46	13,661	66,53	462,418		
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>		25,351	25,249	91,917	697,303		
<b>Среднее значение за период по подникам 12 лет и старше</b>		7,9653	11,058	47,051	321,743		