



«Утверждаю»  
 Генеральный директор  
 ФГБУ «Россельхозцентр»  
 Исполнительный директор  
 Шахова А.М.  
 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 1

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Длин вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупы геркулесовые, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/5	6,83	7,31	27,6	209,63	898а
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	33,82	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб ржаной)	ОКТ.29	2,46	6,13	16,43	130,74	864
Итого за завтрак:	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
			<b>17,7</b>	<b>22,63</b>	<b>66,33</b>	<b>545,92</b>	-

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупы геркулесовые, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,47	8,36	32	233,17	898а
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	33,82	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб ржаной)	ОКТ.27	2,46	6,13	16,43	130,74	864
Итого за завтрак:	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
			<b>18,34</b>	<b>23,68</b>	<b>70,73</b>	<b>569,46</b>	-

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Суп-лапша домашняя с курицей (суп, лапша куриная, заправка домашняя, морковь, картофель, сельдерей)	10/200	5,42	4,78	10,1	105,1	694,1058
---	--------	------	------	------	-------	----------

Обед	Суп-лапша домашняя с курицей (груда куриная, лапша домашняя, лук репч., морковь, масло раст. соль, болгар.)	10/200	5,42	4,78	10,1	105,1	694/1058
	Котлета нежирная с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш.колар., лук репч., яйцо, сухари панир, масло подсолн. раст.) 80/30	85	12,93	12,62	12,45	255,3	2258/370
	Парнир каша гречневая расщипчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль под.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Хлеб пшеничный йодированный	10	0,75	0,1	5,1	24,3	-
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	37,16	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	231	2,13	0,71	29,86	132,38	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>30,04</b>	<b>24,58</b>	<b>105,15</b>	<b>800,29</b>	<b>-</b>

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей (груда куриная, лапша домашняя, лук репч., морковь, масло раст. соль, болгар.)	20/250	6,84	6,03	12,75	132,63	694/1058	
	Котлета нежирная с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш.колар., лук репч., яйцо, сухари панир, масло подсолн. раст.) 80/30	110	14,97	14,61	14,41	255,3	2258/370	
	Парнир каша гречневая расщипчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль под.)	190	7,43	5,69	45,58	277,85	632	
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,1	0,15	7,45	36,45	-	
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,4	13,46	66,5	-	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Банан	262	2,3	0,77	32,13	124,59	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1081</b>	<b>36,24</b>	<b>29,06</b>	<b>127,92</b>	<b>920,01</b>	<b>-</b>	
	<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
			<b>1665</b>	<b>53,07</b>	<b>53,16</b>	<b>241,1</b>	<b>1640,9</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
		<b>1752</b>	<b>56,23</b>	<b>55,84</b>	<b>293,3</b>	<b>1730,7</b>	<b>-</b>	

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Котлета домашняя (говядина, свиная, хлеб, лук репч., яйцо, сухари, соль под., масло раст.)	90	12,52	20,51	11,16	279,31	2468
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль под.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из сухофруктов с вит С без сахара (смесь сухофруктов, лимон-кислота, аскорб. кислоты)	200	0,57	0	9,57	43,07	6118
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>340</b>	<b>16,18</b>	<b>24,98</b>	<b>40,83</b>	<b>455,37</b>	<b>3450</b>

Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Груша свежая	196	0,7	0,53	18,13	80,08	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>661</b>	<b>18,76</b>	<b>25,76</b>	<b>71,71</b>	<b>596,2</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>						
Котлета Домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.)	80/7	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)		3,71	5,36	24,12	159,59	371
Компот из сухофруктов с вит С без сахара (смесь сухофруктов, лимон кислота, декорб. килограмм)	190	0,57	0	9,57	43,07	611а
Хлеб пшеничный йодированный	200	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Груша свежая	40	0,53	0,4	13,59	60,05	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>647</b>	<b>19,31</b>	<b>26,63</b>	<b>70,32</b>	<b>600,7</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>						
Закуска порционная (отруби свежие)	80	0,6	0,08	1,88	10,58	982
Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук реп., масло раст., соль йод.)	10/250	5,14	4,72	18,05	135,24	698/998
Творог мягкий (говядина, лук реп., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 45/45	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон кислота, витамин)	200	0,15	0,2	10,1	20,29	692 а
Хлеб пшеничный йодированный	28	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	33	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>871</b>	<b>27,15</b>	<b>21,76</b>	<b>98,6</b>	<b>676,31</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>						
Закуска порционная (отруби свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук реп., масло раст., соль йод.)	10/250	5,14	4,72	18,05	135,24	698/998
Творог мягкий (говядина, лук реп., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 55/55	110	12,87	13,72	3,95	190,78	550

Узел		180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)							
Компот из свежих груш с витамином С (груши, лимон кислота, витамин)		200	0,2	10,1	20,29	0,2	692 а
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной		33	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>913</b>	<b>29,74</b>	<b>34,18</b>	<b>110,13</b>	<b>694,43</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1633</b>	<b>45,91</b>	<b>47,52</b>	<b>179,31</b>	<b>1272,51</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1560</b>	<b>49,05</b>	<b>60,81</b>	<b>180,45</b>	<b>1295,13</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>		<b>130</b>	<b>21,2</b>	<b>7,46</b>	<b>23,2</b>	<b>232</b>	<b>342</b>
Запеканка из творога (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сахар панир., сметана, крупя манная, соль йодир.)							
Чай черный		200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Хлеб ржаной		25	1,65	0,03	9,9	48,9	-
Банан		207	1,83	0,61	25,58	115,1	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>562</b>	<b>24,87</b>	<b>8,14</b>	<b>58,71</b>	<b>397,33</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>		<b>140</b>	<b>22,8</b>	<b>8,03</b>	<b>24,9</b>	<b>250</b>	<b>342</b>
Запеканка из творога (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сахар панир., сметана, крупя манная, соль йодир.)							
Чай черный		200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Банан		214	1,87	0,62	26,21	117,9	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>574</b>	<b>26,18</b>	<b>8,93</b>	<b>59,06</b>	<b>408,35</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>		<b>70</b>	<b>0,77</b>	<b>0,14</b>	<b>2,66</b>	<b>14,98</b>	<b>982</b>
Закуска порционная (помидоры свежие)							
Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)		10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
Плов из говядины с овощами (говядина, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)		45/150	17,79	26,77	38,52	466,23	523
<b>Обед</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19,4</b>	<b>77,6</b>	<b>1014</b>
Напиток с витаминами Витгошка (вода, напиток Витгошка)							

Итого за обед:	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>26,25</b>	<b>34,22</b>	<b>89,55</b>	<b>771,22</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
	Шни из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, Масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, рис, морковь, лук репч., масло раст., томат. соль йод.)	55/160	19,62	29,52	42,47	514,04	523
	Напиток с витаминами Витлошка (вода, напиток Витлошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб ржаной	33	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>793</b>	<b>26,42</b>	<b>36,76</b>	<b>81,51</b>	<b>762,56</b>	

<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>1382</b>	<b>51,12</b>	<b>42,36</b>	<b>148,26</b>	<b>1168,55</b>	
--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1367</b>	<b>52,6</b>	<b>48,69</b>	<b>140,57</b>	<b>1170,91</b>	
---	-------------	-------------	--------------	---------------	----------------	--

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Завтрак	Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш., лук репч., соль йод, молоко, масло сл.)	80/10	16,92	4,46	8,65	142,4	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	170	6,14	4,61	36,04	210,17	307
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон кислота, витамин)	200	0,11	0,08	12,3	20,29	692 а
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Хлеб ржаной	34	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>694</b>	<b>25,89</b>	<b>9,79</b>	<b>87,71</b>	<b>512,38</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш., лук репч., соль йод, молоко, масло сл.)	80/14	17,33	5,2	8,73	154,8	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	200	8,66	6,5	42,4	247,3	307
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>8,66</b>	<b>6,5</b>	<b>42,4</b>	<b>247,3</b>	

Завтрак		Количество	Норматив	Факт	Норматив	Факт	Норматив	Факт	Норматив	Факт
Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон, кисель, витамин)		200	0,11	0,08	12,3	20,29				692 а
Сок фруктовый в п/у.		30	1,32	0,24	7,92	39,12				-
Хлеб ржаной		1/200	1,4	0,4	22,8	100,4				
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>724</b>	<b>28,82</b>	<b>12,42</b>	<b>94,15</b>	<b>561,91</b>				

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Обед		Количество	Норматив	Факт	Норматив	Факт	Норматив	Факт	Норматив	Факт
Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томат паста, масло раст., соль)		10/250	4,69	6,82	12,78	131,26				165/998
Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш. молочно, лук репчатый, сахар палир., масло растит., соус)		90/20	14,27	12,26	10,01	207,46				251а
Картофель отварной (картофель, масло слив., соль по в.)		150	2,87	3,89	22,31	135,65				604
Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, лимон, кисель, аскорб. кислота)		200	0,57	0	19,55	80,48				611а
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,84	78,24				-
Груша св		150	0,6	0,45	15,45	68,25				
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>25,64</b>	<b>23,9</b>	<b>95,94</b>	<b>701,34</b>				

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед		Количество	Норматив	Факт	Норматив	Факт	Норматив	Факт	Норматив	Факт
Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томат паста, масло раст., соль)		15/200	3,88	5,64	10,57	108,54				165/998
Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш. молочно, лук репчатый, сахар палир., масло растит., соус)		90/5	14,27	12,26	10,01	214,18				251а
Картофель отварной (картофель, масло слив., соль по в.)		150	2,87	3,89	22,31	135,65				251
Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, лимон, кисель, аскорб. кислота)		200	0,99	0,06	8,42	40,4				669а
Хлеб пшеничный йодированный		10	0,75	0,1	5,1	24,3				-
Хлеб ржаной		18	1,19	0,22	7,13	35,21				-

Груша св	174	0,68	0,51	17,41	76,9	
<b>Итого за обед:</b>	<b>862</b>	<b>24,63</b>	<b>22,68</b>	<b>80,95</b>	<b>635,18</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>1584</b>	<b>51,53</b>	<b>33,69</b>	<b>183,65</b>	<b>1213,72</b>	
<b>возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1596</b>	<b>53,45</b>	<b>35,1</b>	<b>175,1</b>	<b>1197,09</b>	

**Неделя!**

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
Закуска порционная (отрупи свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
Бутерброд с сыром (сыр, хлеб ржан)	23/45	6,28	4,47	21,04	184,83	888
Хлебцы ржаные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.)	90/10	12,66	7,81	6,16	145,57	743
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,6	4,78	36,44	203,23	552
Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>588</b>	<b>22,73</b>	<b>17,1</b>	<b>63,67</b>	<b>543,42</b>	

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
Закуска порционная (отрупи свежие)	60	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Бутерброд с сыром (сыр, ржаной)	23/47	6,28	4,47	21,04	188,3	868
Хлебцы ржаные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.)	90/10	14,07	8,68	6,84	161,75	743
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	4,33	5,74	43,73	243,88	552
Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>24,87</b>	<b>18,93</b>	<b>71,64</b>	<b>595,26</b>	

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/200	0,66	0,12	2,28	12,84	982
Шницель с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшеч., соль йод., сырчр, паприг., яйцо, масло раст., масло слив.)	95	5,69	8,52	13,92	155,17	157
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	14,02	18,74	5,38	247,07	2150,370
Компот из яблок с виш с без сахара (изюм, яблоки, лимонная кислота)	200	4,28	3,83	29,57	169,79	585
Хлеб пшеничный йодированный	14	0,19	0,04	0,03	1,33	1009

Десерт фруктовый	1/100	1,32	0,24	7,92	39,12	
<b>Итого за обед:</b>	<b>769</b>	<b>26,16</b>	<b>31,49</b>	<b>59,3</b>	<b>625,32</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Закуска порционная (томидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к <small>(говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль повар., масло растит.)</small>	15/250	7,35	11,02	18	200,58	157
Шницель с маслом <small>(мясо говядина, свиная, хлеб пшеч., соль повар., соус майон., яйцо, масло раст., масло слив., соль повар.)</small>	98	12,27	21,45	12,56	298,9	1055
Перловка отварная <small>(крупа перловая, масло слив., соль повар.)</small>	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
Компот из изюма с вит С оез сахара <small>(изюм, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)</small>	200	0,1	0,43	11,08	31,1	435
Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	92,34	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
<b>Итого за обед:</b>	<b>931</b>	<b>32,75</b>	<b>39,34</b>	<b>138,92</b>	<b>1029,78</b>	

<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>1357</b>	<b>48,89</b>	<b>48,59</b>	<b>122,97</b>	<b>1168,74</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1561</b>	<b>57,62</b>	<b>59,27</b>	<b>210,56</b>	<b>1625,04</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Каша молочная ячневая с маслом <small>(крупа ячневая, молоко, сахар, соль повар., масло слив.)</small>	180/10	6,24	7,89	32,55	226,19	898a
Бутерброд с сыром и маслом <small>(сыр Российский, масло слив., хлеб ржан.)</small>	71	4,6	6,2	14,5	248,5	1017
Чай с молоком	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>561</b>	<b>12,8</b>	<b>15,7</b>	<b>68,19</b>	<b>581,58</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Каша молочная ячневая с маслом <small>(крупа ячневая, молоко, сахар, соль повар., масло слив.)</small>	200/10	6,24	7,89	32,55	226,19	516
Бутерброд с сыром и маслом <small>(сыр Российский, масло слив., хлеб ржан.)</small>	67	8,77	14,91	16,3	234,51	1017
Чай с молоком	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603



Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>577</b>	<b>16,97</b>	<b>24,41</b>	<b>69,99</b>	<b>567,59</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет						
<b>Обед</b>						
Закуска порционная (отруды свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, отруды соевые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	2,61	5,55	8,29	93,55	1055
Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль, йод, сухарь панир., яйцо, масло раст., соус яблочный ост.)	97	12,3	19,1	11,32	268,3	1055
Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль, йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон, красота, витамин)	200	0,11	0,08	12,3	20,29	904
Хлеб пшеничный йодированный	23	1,87	0,23	11,73	55,89	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>22,61</b>	<b>30,37</b>	<b>92,18</b>	<b>703,8</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше						
<b>Обед</b>						
Закуска порционная (отруды свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, отруды соевые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	25/250	3,26	6,94	10,37	116,94	1005
Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль, йод, сухарь панир., яйцо, масло раст., соус яблочный ост.)	98	12,36	19,15	11,34	270,1	1055
Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль, йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон, красота, витамин)	200	0,11	0,08	12,3	20,29	904
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>918</b>	<b>24,54</b>	<b>33,14</b>	<b>105,77</b>	<b>792,28</b>	

<b>Итого за день в. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1495</b>	<b>41,51</b>	<b>57,55</b>	<b>175,76</b>	<b>1359,87</b>	
---	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Завтрак</b>	Жаркое по домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло подсол. томат. паста, соль йод.)	40/140	14,72	15,16	17,26	264,31	27
	Чай с лимоном. (чай, лимон)	200/4	0,04	0	0,19	26,7	431
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
	Банан	224	1,94	0,65	21,09	121,91	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>576</b>	<b>18,13</b>	<b>16</b>	<b>54,23</b>	<b>459,09</b>	<b>-</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Завтрак</b>	Жаркое по домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло подсол. томат. паста, соль йод.)	40/140	14,72	15,16	17,26	264,31	27
	Чай с лимоном. (чай, лимон)	200/4	0,04	0	0,19	26,7	431
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Банан	259	2,25	0,75	31,5	161,75	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>669</b>	<b>18,96</b>	<b>16,17</b>	<b>62,21</b>	<b>515,94</b>	<b>-</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Обед</b>	Пи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998
	Фрикадельки У динские с соусом красным	80	12,56	12,3	7,21	178,26	1038
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611а
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	114	0,48	0,48	11,66	52,84	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>779</b>	<b>22,98</b>	<b>32,78</b>	<b>72,37</b>	<b>667,32</b>	<b>-</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Обед</b>	Пи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998
	Фрикадельки У динские с соусом красным	80	12,56	12,3	7,21	178,26	1038
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	309

Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611а
Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Яблоко свежее	176	0,7	0,7	17,25	78,14	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>952</b>	<b>26,96</b>	<b>37,52</b>	<b>98,8</b>	<b>831,8</b>	<b>-</b>

<b>Итого за день 7. Возрастная категория 7-11 лет</b>	<b>1355</b>	<b>41,11</b>	<b>48,78</b>	<b>126,6</b>	<b>1126,41</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день 7. Возрастная категория 12 лет и старше</b>	<b>1621</b>	<b>45,97</b>	<b>33,69</b>	<b>161,01</b>	<b>1347,74</b>	<b>-</b>

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<b>Завтрак</b>	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>40,5</b>	<b>11,04</b>	<b>66,85</b>	<b>492,76</b>
Запеканка из творога (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сушки панир., молоко стуч.)	120	22,7	5,4	18,11	213	342
Хлеб ржаной	15	10,4	0,18	6,3	31,17	-
Чай черныи	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Молоко питьевое в плу	1/200	7,21	5,42	42,41	247,26	-

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
<b>Завтрак</b>	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>553</b>	<b>49,06</b>	<b>14,84</b>	<b>71,56</b>	<b>559,29</b>
Запеканка из творога (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сушки панир., молоко стуч.)	130	25,76	9,11	19,46	262,9	342
Хлеб ржаной	23	15,9	0,27	9,66	47,8	-
Чай черныи	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Молоко питьевое в плу	1/200	7,21	5,42	42,41	247,26	-

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<b>Обед</b>	<b>Итого за обед:</b>	<b>160</b>	<b>3,62</b>	<b>4,38</b>	<b>22,05</b>	<b>676</b>
Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
Кюфта по-московски (говядинка, сангина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшеч., масло растит., соль йодир)	75	12,98	16,76	7,89	234,52	209
Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, йод.)	160	3,62	4,38	22,05	142,11	676
Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667

	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	16	1,12	0,2	6,73	33,25	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>746</b>	<b>24,36</b>	<b>29,52</b>	<b>65,08</b>	<b>629,11</b>	<b>-</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Закуска порционная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное сафр.)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	Кюфта по-московски (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.)	75	12,98	16,76	7,89	234,52	209
	Гречневая каша с маслом (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,38	223,23	632
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,77	65,61	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>842</b>	<b>28,99</b>	<b>32,77</b>	<b>89,84</b>	<b>735,81</b>	<b>-</b>

<b>Итого за день: 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1281</b>	<b>64,86</b>	<b>40,56</b>	<b>131,93</b>	<b>112,87</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день: 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1394</b>	<b>78,05</b>	<b>47,61</b>	<b>161,4</b>	<b>1295,1</b>	<b>-</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Котлета мясо-картофельная по-хмельновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо, сахар, панич соль йодир., масло раст. соус красный ост.)	85	12,89	14,65	8,91	274,45	223а
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	14,25	70,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>531</b>	<b>21,01</b>	<b>19,03</b>	<b>72,59</b>	<b>580,4</b>	<b>-</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Закуска порционная (огурцы свежие)	80	0,64	0,08	2	11,28	982
	Котлета мясо-картофельная по-хмельновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо, сахар, панич, соль йодир., масло раст. соус красный ост.)	85	12,89	14,65	8,91	274,45	223а
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585

Завтрак

Компот из кураги с витамином без сахара (груша, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
Хлеб ржаной	26	1,71	0,3	10,3	50,8	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>571</b>	<b>21,36</b>	<b>19,68</b>	<b>75,05</b>	<b>597,57</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Закваска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
Рассолыник Лениградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репчат., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/200	3,99	5,65	13	118,86	167/998
Голубцы с мясом и рисом «Ленивье» с маслом (говядина, капуста свежая, лук, мясо растит. крупы рисовая, яйцо, мука пшеничная соев. колдр) 70/10	80	11,87	17,73	7,89	233,61	631
Картофель отварной (картофель, соль йод.)	150	3,06	4,14	23,79	144,69	604
Компот из яблок с витамином C без сахара (яблоко, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435
Хлеб пшеничный йодированный	31	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>741</b>	<b>21,83</b>	<b>28,32</b>	<b>79,23</b>	<b>637,23</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Закваска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Рассолыник Лениградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репчат., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	5,03	7,13	16,41	149,99	167/998
Голубцы с мясом и рисом «Ленивье» с маслом (говядина, капуста свежая, лук, мясо растит. крупы рисовая, яйцо, мука пшеничная соев. колдр) 70/10	80	11,87	17,73	7,89	233,61	631
Картофель отварной (картофель, соль йод.)	180	3,44	4,66	26,77	162,77	604
Компот из яблок с витамином C без сахара (яблоко, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435
Хлеб пшеничный йодированный	22	1,45	0,26	8,7	43,03	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>847</b>	<b>22,69</b>	<b>30,31</b>	<b>79,77</b>	<b>660,8</b>	

<b>Итого за день: 9</b> Возрастная категория: 7-11 лет	<b>958</b>	<b>3,24</b>	<b>0,36</b>	<b>33,66</b>	<b>1217,68</b>	
<b>Итого за день: 9</b> Возрастная категория: 12 лет и старше	<b>1047</b>	<b>23,68</b>	<b>30,37</b>	<b>98,13</b>	<b>1258,57</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сахар, соль йод)	85	16,49	6,28	11,6	169,24	973
--	----	-------	------	------	--------	-----

<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл. соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	27	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Груша свежая	166	0,62	0,47	16,07	70,98	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>628</b>	<b>25,1</b>	<b>11,09</b>	<b>88,54</b>	<b>534</b>		

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки румяные из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сахар, соль йод)	85	16,49	6,28	11,6	169,24	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл. соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	27	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Груша свежая	192	0,73	0,55	18,75	82,81	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>684</b>	<b>26,29</b>	<b>11,98</b>	<b>97,58</b>	<b>582,91</b>		

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., лук колбас)	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	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	160	3,62	4,38	22,05	142,11	676
	Напиток с витаминами Витощка (вода, напиток Витощка)	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	-
	Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>801</b>	<b>28,05</b>	<b>35,74</b>	<b>100,89</b>	<b>837,43</b>	

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., лук колбас)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157	

<b>Ведфстроганов</b> (павловица, дук ренч, масло растит., мурга пш., томат, омегана, сода, колпр.) 50/60		110	16,7	23,76	6,09	305,01	551
<b>Обед</b>							
1. Арнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, сода, кол)		180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)		200	0	0	21,39	85,56	1014
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Яблоко свежее		151	0,6	0,6	14,8	67,04	-
<b>Итого за обед:</b>		941	31,4	40,54	102,86	902,01	-
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		1429	53,15	46,03	189,43	1371,43	-
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		1625	57,69	52,52	200,44	1484,92	-
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			22,749	15,628	69,853	524,308	-
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>			25,507	29,268	85,829	704,937	-
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			25,016	17,767	74,229	555,898	-
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>			28,436	33,63	101,647	796,466	-