

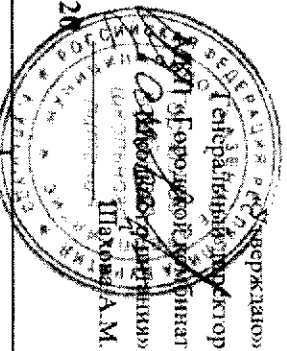
«Сотласованно»

Директор

Б.П. Дурнев

№17» октября 2022 г.

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



Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, соль йод., масло слив.)	150/5	6,06	5,84	29,94	196,56	515а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	20/40	6,86	4,88	22,95	163,1	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан свежий	261	2,35	0,78	32,88	147,98	-
Итого за завтрак:		716	21,71	17,51	88,19	597,17	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, соль йод., масло слив.)	180/5	7,23	6,97	35,73	215,9	515а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	25/40	8,8	7,77	20,4	188,2	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан свежий	250	2,27	0,76	31,75	142,88	-
Итого за завтрак:		740	24,74	21,51	90,3	636,51	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль)	20/200	3,55	5,41	10,02	102,97	694/998
---	--------	------	------	-------	--------	---------

Терфели рыбные с маслом (минтай сух. панир, крупа манная, лук репч., соль йод.,масло раст., масло сл.) 80/10	90	15,98	2,48	8,78	109,63	978/370
Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)	180	3,84	5,1	38,87	216,78	552
Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0	0	21,39	85,56	902
Хлеб пшеничный йодированный	35	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной	30	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Итого за обед:	755	26,78	13,54	100,74	620,26	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сул лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694/998
Терфели рыбные с маслом (минтай сух.панир, крупа манная, лук репч., соль йод.,масло раст., масло сл.) 80/10	90	14,25	8,18	10,6	173,06	744
Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)	200	4,44	14,65	34,54	287,75	293
Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:	830	28,65	30,76	104,04	786,99	-

Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир, масло подг. соль йодир.)	80	12,5	18,15	13,7	248,1	225a
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552

	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009	
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,58	0,21	10,71	51,03	-	
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	70,2	-	
Итого за завтрак:		555	18,47	23,38	79,88	573,89		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подг. соль йодир.)	80	12,5	18,15	13,7	248,1	225а	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,09	5,42	41,3	230,33	552	
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009	
	Хлеб пшеничный йодированный	36	3,3	0,44	0,13	96,92	-	
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	70,2	-	
Итого за завтрак		616	20,68	24,25	74,16	646,88		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,48	0,06	1,5	12,84	982	
	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/200	5,82	8,73	14,26	158,95	157	
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/60	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	170	3,5	4,46	22,78	150,72	371	
	Компот из сухофруктов с вит С без сахара(смесь сухофруктов: лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	3,5	4,46	22,78	150,72	371	
	Хлеб пшеничный йодированный	31	0,57	0	9,57	43,08	611а	
	Хлеб ржаной	26	2,33	0,31	15,81	75,33	-	
	Итого за обед:		797	31,38	39,62	92,24	868,92	
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
		Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982

	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, морковь, лук репч., соль йодир., Масло растит.)	15/250	7,35	11,02	18	200,58	157	
	Бефстроганов (говядина, лук репч., Масло растит., Мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/60	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551	
Обед	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,09	5,95	26,8	177,32	371	
	Компот из сухофруктов с вит С без сахара(смесь сухофруктов, лимон.кислота, аскорбй кислота)	200	0,57	0	9,57	43,08	611а	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Хлеб ржаной	23	1,45	0,26	8,71	43,03	-	
Итого за обед:		913	1,45	0,26	8,71	823,44	-	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			49,85	63	172,12	1442,81		
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			22,13	24,51	82,87	1470,32		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/40	6,86	4,88	22,95	163,1	868	
	Пудинг из творога (запеченный) (творог, 5% жира чмчнк., изом., яйцо, масло раст., сушари пшндрв., сметан 15%,)	140	20,69	12,35	32,62	324,52	183	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
Итого за завтрак:		420	28,91	18,64	57,71	514,31		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	25/47	9,32	7,84	23,97	205,21	868	
	Пудинг из творога (запеченный) (творог, 5% жира чмчнк., изом., яйцо, масло раст., сушари пшндрв., сметан 15%,)	140	20,69	12,35	32,62	324,52	183	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
Итого за завтрак:		452	31,37	21,6	58,73	556,42		
Возрастная категория: 7-11 лет								

Обед	Рассолыник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковья, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167/998
	Гуляш из индейки (индейка, масло слив., лук репч., томат паста, соль йод.) 45/45	90	15,44	3,51	2,92	105,03	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	190	7,85	5,69	78,1	277,85	632
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	4,34	14,12	29,15	48,3	667
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	49,08	-
	Итого за обед:	873	36,88	31,32	153,37	720,96	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассолыник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковья, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 55/55	120	20,59	4,68	3,89	160,04	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	4,34	14,12	29,15	48,3	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Итого за обед:	840	41,62	33,01	121,38	756,34	
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							
Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	90/5	14,2	14,23	9,4	222,47	251а	

Завтрак	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из изюма с витамином С С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,08	11,98	50,42	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша свежая	184	0,7	0,53	18,03	79,63	368
Итого за завтрак:		659	20,67	19,61	74,81	558,41	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сли.)	90/7	14,5	14,53	9,6	227,15	251а
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из изюма с витамином С С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,08	11,98	50,42	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша свежая	192	0,73	0,55	18,85	83,27	368
Итого за завтрак:		699	21,62	20,82	79,85	593,33	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	10/200	5,74	6,16	8,01	110,44	127/998
	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сли.)	90/5	12,52	20,51	11,16	279,31	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сли.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с лимоном (чай, лимон)	200/4	0,02	0	8,11	1,27	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Груша свежая	181	0,69	0,52	17,82	78,72	368

Итого за обед:		891	28,03	31,81	100,52	769,17		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек	15/250	7,24	7,77	10,11	139,37	127	
	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.,	90/10	13,18	21,59	11,75	294,01	246	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307	
	Чай с лимоном (чай, лимон)	200/4	0,02	0	8,11	1,27	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	39	3	0,4	20,4	97,2	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
	Груша свежая	178	0,68	0,51	17,51	77,35	368	
	Итого за обед:	875	32,6	35,51	117,92	890,41		
	Итого за день: 4. Возрастная категория: 7-11 лет							
	Итого за день: 4. Возрастная категория: 12 лет и старше							
День: 8								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Закуска порционная (сыр Российский)	25	5,8	7,38	0	89,58	982	
	Котлета мясная (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сахар панир., яйцо, масло раст.)	90	11,56	19,09	15,04	254,98	1055	
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676	
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	42,3	669	
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-	
Итого за завтрак:	523	24,52	31,74	72,48	614,78			
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Закуска порционная (сыр Российский)	27	6,26	7,97	0	96,74	982		

Завтрак	Котлета мясная (мясо говядина, свинина, хлеб пшениц., соль йод., сахар панир, яйцо, масло раст.)	90	11,56	19,09	15,04	264,98	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	190	4,3	5,2	26,17	168,76	676
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая)	200	0,99	0,06	18,36	42,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за завтрак:	534	25,21	32,6	73,85	640,82		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль консерв., морковь, лук репчат., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	15/200	4,54	4,81	10,63	103,98	144/998
	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст., масло сл.)	80/5	16,4	4,22	8,17	134,53	978
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Кисель «Виттошка» (кисель из концентрата, вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Сок фруктовый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-	
Итого за обед:	876	28,12	13,46	102,76	642,86		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль консерв., морковь, лук репчат., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	25/250	5,81	6,16	13,59	132,99	144/998
	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст., масло сл.)	80/5	16,4	4,22	8,17	134,53	978
Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585	

	Кисель «Витлошка» (Кисель из концентрата, вола)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	6,73	33,25	-
	Сок фруктовый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		977	31,36	15,77	118,36	739,07	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			52,64	45,2	175,24	1257,64	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,57	48,37	192,21	1379,89	
Неделя 4							
	Возрастная категория: 7-11 лет						
	Ййло вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каши молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, соль йод., Масло слив.)	150/10	5,48	4,62	36,14	208,08	623
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	20/33	0,98	2,79	8,06	138,88	893
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	7,21	5,42	42,41	247,26	-
Итого за завтрак:		654	20,11	18,84	89,03	683,75	
	Возрастная категория: 12 лет и старше						
	Ййло вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каши молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, соль йод., Масло слив.)	180/10	6,51	5,49	42,92	247,09	623
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	20/39	6,59	4,68	22,75	161,3	893
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	7,21	5,42	42,41	247,26	-
Итого за завтрак:		700	15,16	11,51	67,3	745,18	
	Возрастная категория: 7-11 лет						

Обед	Пи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фрши гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	4,8	6,4	5,81	100,05	154/998
	Котлета мясо - картофельная по-хлыновски с маслом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич. соль йодир., масло перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	75/5	12,01	20,41	6,91	259,4	223
	Витошка)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
		145	0,57	0,57	14,21	63,37	-
Итого за обед:	871	25,23	31,75	101,11	790,19		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Пи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фрши гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	25/250	6	8	7,26	125,06	154/998
	маслом слив (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич. соль йодир., масло раст.)	75/10	12,76	21,69	7,34	275,61	223
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	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	181	0,72	0,72	17,74	80,35	-
Итого за обед:	871	28,84	35,66	116,39	901,9		

Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше

	45,34	50,59	190,14	1473,94	
День 7	44	47,17	183,69	1647,08	

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Шницель мясной с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшени., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст., масло слив.) 90/5	95	12,25	19,82	12,49	284,01	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	11,08	51,1	435
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Группа свежая	161	0,64	0,48	16,58	73,25	368
Итого за завтрак:	506	18,36	25,2	72,7	600,27		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Шницель мясной с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшени., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст., масло слив.) 90/8	98	12,25	19,82	12,49	284,01	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	151,88	676
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	11,08	51,1	435
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Группа свежая	165	0,66	0,49	16,99	75,07	368
Итого за завтрак:	770	19,06	26,03	77,24	620,74		

Возрастная категория: 7-11 лет

Суп картофельный с макаронными изделиями с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., макаронные изделия, масло подсолн., соль йод.)	20/200	4,75	4,16	15,17	117,14	893/998
--	--------	------	------	-------	--------	---------

Обед	Котлеты рыбные с маслом (минтай, сухарь паниров., крупа манная, соль йод., масло растит.)	90/5	13,76	4	9,63	129,55	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из сухофруктов с вит С без сахара (смесь сухофруктов, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	9,57	43,07	611а
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	72,37	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:	791	26,63	14,36	95,94	622,12		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., макаронные изделия, масло подсолн., , соль йод.)	25/250	5,93	5,2	18,96	146,43	893/998
	Котлеты рыбные с маслом (минтай, сухарь, паниров., крупа манная, соль йод., масло растит.)	90/10	14,48	4,21	10,14	136,37	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,95	26,8	177,32	371
	Компот из сухофруктов с вит С без сахара (смесь сухофруктов, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	9,57	43,07	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,47	0,33	16,83	80,19	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-	
Итого за обед:	902	30,95	16,45	116,98	742,46		
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		52,02	39,63	143,66	1119,7		
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		58,84	45,06	164,86	1276,58		
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл., хлеб пшен.)	20/11/40	22,43	8,56	44,36	210,4	893
	Творожно-банановая запеканка (творог, яйцо, масло слив. банан, сметана, крупа манная, соль йодир.)	140	21,56	7,47	25,66	256,1	1013
	Чай с черным (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Итого за завтрак:	593	44,18	16,07	70,05	467,83	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	20/10/40	9,46	10,23	25,75	232,95	893
	Творожно-банановая запеканка (творог, яйцо, масло слив. банан, сметана, крупа манная, соль йодир.)	155	23,87	8,16	28,41	283,54	1013
	Чай с черным (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Итого за завтрак:	624	33,52	18,43	54,19	517,82	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сахар, соль йод, масло раст., масло слив)80/10	90	17,46	6,65	12,38	179,2	973
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон)	200	0,4	0,1	4,5	21,12	667
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Итого за обед:	866	32,71	21,07	104,98	740,94	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Уха Рыбалка (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод. масло раст., масло слив)80/10	90	17,46	6,65	12,38	179,2	973
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон)	200	0,4	0,1	4,5	21,12	667
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
	Итого за обед:	1021	34,93	18,43	115,04	811,27	-

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	982
	Фрикадельки Удлинские с маслом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, масло сл.)	75/5	12,56	10,64	6,39	262,98	1038
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за завтрак:	635	21,39	16,47	51,48	531,07	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
------------------------------------	----	------	------	-----	------	-----

Завтрак	Фрикадельки Улинские с маслом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, масло сл.)	75/5	12,56	10,64	6,39	262,98	1038
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	190	6,86	5,15	40,28	236,9	307
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,4	13,46	66,5	-
	Итого за завтрак:	660	23,5	17,66	63,77	601,53	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	10/200	3,98	5,84	10,94	112,24	1000/998
	Капуста тушеная с сосисками (капуста св., морковь, лук репч., томат. масло раст. мука пшеч., сахар, соль йод., сосиски)	85/175	9,36	23,22	14,56	422,93	575
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	11,08	51,1	435
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,34	11,4	56,72	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:	820	16,75	30,23	70,78	743,39		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
	Капуста тушеная с сосисками (капуста св., морковь, лук репч., томат. масло раст. мука пшеч., сахар, соль йод., сосиски)	95/195	16,7	37,9	20,8	491,31	575
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	11,08	51,1	435

	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	16,63	82,15	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		879	25,99	46,6	85,12	866,6	
Итого за день 9, Возрастная категория: 7-11 лет			25,37	16,83	63,36	1274,46	
Итого за день 9, Возрастная категория: 12 лет и старше			49,49	64,26	148,89	1468,13	
Табл. 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Террин из горбуши (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.)	80	15,16	8,1	1,68	141,33	995
	Картофель отварной (картофель,, соль йод.)	150	3,06	4,14	23,79	144,69	604
	Компот из кураги с вит С без сахара (курага, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,97	0,05	9,28	41,51	669
	Хлеб ржаной	16	1,05	0,19	6,33	31,29	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Итого за завтрак:	651	21,64	12,88	63,88	459,22	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Террин из горбуши (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.)	85	16,1	8,6	1,78	150,16	995
	Картофель отварной (картофель,, соль йод.)	180	3,44	4,66	26,77	162,77	604
	Компот из кураги с вит С без сахара (курага, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,97	0,05	9,28	41,51	669
	Хлеб ржаной	22	1,44	0,26	8,7	43,02	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Итого за завтрак:	717	23,35	13,97	69,33	497,86	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	162,08	157,998

Обед	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 55/55	110	12,87	13,72	3,95	198,78	550
	Лармир пшено отварное вязкая (крупа пшенная, масло сливочное, соль йод.)	170	4,45	4,9	24,75	160,93	843
	Чай с лимоном (чай, лимон)	200/4	0,02	0	8,11	1,27	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	33	2,15	0,38	13,04	64,52	-
Итого за обед:	992	30,38	26,75	79,78	660,48		

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.) Капуста тушеная с сосисками (капуста св., морковь, лук репч., томат, масло раст, мука пшен., сахар, соль йод., сосиски) Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка) Хлеб пшеничный йодированный Сок фруктовый в потребительской упаковке	15/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998
		90/180	14,04	14,97	4,31	211,12	550
		200	0,02	0	8,11	1,27	663
		35	2,79	0,49	19,89	94,77	-
		1/200	2,6	0,46	15,8	78,2	-
		Итого за обед:	1075	35,49	31,09	95,53	778,72

Итого за период по возрастной категории: 12 лет и старше							
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		19,578	18,427	65,016	513,287		
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		25,216	23,32	90,912	649,703		
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		19,635	18,38	65,806	568,292		
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		29,99111111	24,736	90,177	725,528		