



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

«Утверждено»
 Генеральный директор
 МКП «Ородской комбинат
 «Молочное предприятие»
 Цивкова А.М.

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

Возрастная категория: 7-11 лет

	Котлеты рубленые из индейки с соусом (пшеника фарш, хлеб, лук, соль, вода, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973
Завтрак	Рис отварной (крова рисовая, масло слив., соль, вода)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный бодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Мандарин	157	1,36	0,31	11,78	54,95	-
	Итого за завтрак:	642	26,38	11,49	77,2	517,78	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлеты рубленые из индейки с соусом (пшеника фарш, хлеб, лук, соль, вода, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973
	Рис отварной (крова рисовая, масло слив., соль, вода)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный бодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Мандарин	176	1,41	0,35	13,2	61,6	-
Итого за завтрак:	691	27,26	12,49	85,91	565,08		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репчат., масло раст., фарш говяжий)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157
	Виточки рыбные по-домашнему с маслом 90/5 (минтай, лук, крупа рис, сахар паннировочный, соль, мука, вода соль, масло слив.)	95	15,03	7,96	8,56	165,99	1046
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное, масло сливочное, соль)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный кодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	112	0,45	0,45	10,98	49,73	-
Итого за обед:	817	30,91	22,23	89,28	680,73		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репчат., масло раст., фарш говяжий)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157
	Виточки рыбные по-домашнему с маслом 90/10 (минтай, лук, крупа рис, сахар паннировочный, соль, мука, вода соль, масло слив.)	100	15,83	8,38	9,01	184,73	1046
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное, масло сливочное, соль)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	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	132	0,53	0,53	12,94	63,61	-
Итого за обед:	927	34,55	25,76	99,07	781,22		
Полдник	Корючки с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	75	9,27	11,77	25,11	243,45	103

1.000/1000

Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)

200/4

0,04

0

9,19

36,92

431

Итого за полдник:

279

9,31

11,77

34,3

280,37

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

66,6

45,49

200,78

1478,88

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

71,12

50,02

219,28

1606,67

День 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная пшеница «Боярская» (крупа пшеница, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив., изюм)	180	7,26	16,05	38,38	316,98	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йод.)	15/30	2,77	6,89	18,49	147,08	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 1,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Груша свежая	183	0,73	0,55	18,85	73,27	
	Итого за завтрак:	608	12,58	25,16	88,94	612,52	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная пшеница «Боярская» (крупа пшеница, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив., изюм)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йод.)	15/30	2,77	6,89	18,49	147,08	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 1,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Груша свежая	191	0,76	0,57	19,67	86,91	
	Итого за завтрак:	636	13,42	26,96	94,02	672,49	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сабза)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Гуляш из индейки (индейка, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшениц., соль йод.) 50/50	100	17,16	3,9	3,24	116,7	975

Итого за обед:	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 (сухофрукты, сахар-песок, витамин С)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		780	30,9	26,57	92,12	731,18	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982		
		Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17	
		Гуляш из индейки (индейка, масло слив, лук репч., томат паста, мука пшел., соль йод.)	100	17,16	3,9	3,24	116,7	975	
		Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	200	5,78	18,82	38,86	347,94	307	
		Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С)	200	0,57	0	19,55	80,48	667	
		Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,22	13,77	65,61	-	
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
		Итого за обед:	917	33,32	33,27	103,09	845,05		
		Подлник	Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подсол.)	75	5,53	7,74	48,98	287,7	414
				Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69
Итого за подлник:		275	6,89	9,15	51,12	314,39			
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			50,37	60,88	232,18	1658,09			
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,63	69,38	248,23	1831,93			
Итого за день 2									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Сыр Российский порциями	14	3,25	4,13	0	50,16	982		
		Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив, соль, йод.)	110	12,07	7,03	2,27	120,6	995	

	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	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	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за завтрак:	508	21,06	16,4	60,77	474,88		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Сыр Российский порциями	16	3,71	4,72	0	57,33	982
	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 80/30	110	12,07	7,03	2,27	120,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	187,32	371
	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	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за завтрак:	552	21,95	18,4	63,39	516,94		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	65	0,52	0,07	1,63	9,17	982
	Щи из свежей капусты, 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 Удинские с соусом красным основ (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	170	4,03	4,52	40,43	218,52	297
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	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:	816	26,66	22,73	96,8	698,35	
----------------	-----	-------	-------	------	--------	--

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Щи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль, йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	126,87	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным	100	13,22	11,2	6,72	184,57	1038
	Основа (говядина, молоко, лук репчат., яйцо, соус)	75/25					
	Рис розовый (крупа рисовая, много сливочное, вода, томатная паста, масло сливочное, соль)	190	4,5	5,05	45,18	249,23	297
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	89,91	-
Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	13,46	66,5	-	
Итого за обед:	911	28,39	24,27	107,17	779,77		

Полдник	Пирожки печеные с картофелем (тесто слоёб., картофель, лук, масло раст.)	75	5,42	4,78	31,94	187,16	60
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:	279	5,46	4,78	41,13	224,08		

Итого за день 2	Возрастная категория: 7-11 лет	53,18	43,91	198,7	1397,31	
Итого за день 3	Возрастная категория: 12 лет и старше	55,8	47,45	211,69	1520,79	
Итого за день 4						
Возрастная категория: 7-11 лет						

Закуска порционная (огурцы свежие)	90	0,72	0,09	2,25	12,69	982
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репчат., крупа рисовая, мука пшени., масло растит., соль, болгар. перец красный острый)	105	13,65	20,4	8,35	271,6
Итого за день 4						
Возрастная категория: 7-11 лет						

Завтрак	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из свежих груш с витамином С (фрукты, сахар, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:	575	21,05	24,73	70,12	587,17		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшенич., масло растит., соль йодир., соус красный острый) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Компот из свежих груш с витамином С (фрукты, сахар, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
Итого за завтрак:	641	23	26,07	83,28	659,75		

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (картофель, крупа перловая, морковь, лук репч., огурцы консерв., масло подсолнечное, соль йодир.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/55	95	14,42	20,52	5,26	263,42	551
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за обед:	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:	810	29,9	31,97	95,27	788,38		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982	
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мисочной фарш, картошка, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсолн., соль йодир.)	15/250	5,03	7,13	16,41	149,99	167/9982	
	Бифстроганов (говядина, лук реп., масло растит., уксус 9%, томат, сметана, соль йодир.) 45/55	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло ст., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-	
	Итого за обед:	899	31,64	34,4	97,79	827,36		
	Полдник	Булочка Кроха (мука, дрожжи пресс., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	6,05	5,86	47,03	265,06	60
		Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
Итого за полдник:		275	10,37	18,01	56,3	430		
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			61,22	74,71	241,69	1805,65		
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,01	78,48	257,37	1917,11		
Данные 5								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776	
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль, йод., масло слив.)	150/10	5,26	6,64	27,41	190,48	8984	
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	16/22	4,34	3,09	14,54	103,29	868	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-	
Итого за завтрак:	638	22,5	22,4	64,85	551,8	-		
Возрастная категория: 12 лет и старше								

Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	190/10	6,57	8,3	34,27	238,1	898а
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшенич.)	18/28	5,26	3,74	17,6	125,04	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:	686	24,73	24,71	74,77	621,17	-	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000/998
	Котлета мясная с соусом (мясо говядина, шинная, хлеб пшенич., соль йод., сухарь панир. яблоч. масло раст. соус красный острый)	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Напиток с витаминами «Виттошка» (смесь сухая (Виттошка, вода))	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарины	105	0,84	0,21	7,88	36,75	-
Итого за обед:	840	24,67	32,64	91,41	758,06	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
Котлета мясная с соусом (мясо говядина, шинная, хлеб пшенич., соль йод., сухарь панир. яблоч. масло раст. соус красный острый)	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055

Обед	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Напиток с витаминами «Витгошка» (смесь сухая «Витгошка, вода»)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарины	148	1,18	0,3	11,1	51,8	-
Итого за обед:	983	27,82	35,24	108,71	863,23	-	
Полдник	Булочка «Неженка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	6,34	6,1	44,18	256,98	324
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:	275	7,7	7,51	46,32	283,67	-	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет							
			54,87	67,55	202,58	1593,53	1014
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше							
			60,25	67,46	229,8	1768,07	1038
Неделя 3							
Итого за неделю							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикадельки Удинские с соусом красным	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	ОСНОВ (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соев.) 75/30						
	Перловка с овощами (крупа перловая, лук реп., морковь, томат паста, вода, соль йод., масло растит., масло сливочное)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,3	0,2	10,2	48,6	-
Итого за завтрак:	610	1,08	0,27	10,13	47,25	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикадельки Удинские с соусом красным	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	ОСНОВ (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соев.) 75/30						
Завтрак	Перловка с овощами (крупа перловая, лук реп., морковь, томат паста, вода, соль йод., масло растит., масло сливочное)	180	5,02	16,94	34,97	313,15	309

	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,38	0,21	10,71	51,03	-
	Мандарин	152	1,22	0,3	11,4	53,2	-
Итого за завтрак:		658	21,7	29,21	73,22	643,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, пахта, чеснок, соль йодир.)	15/200	4,07	5,98	11,2	115,91	1000/998
	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	65/195	21,36	21,89	24,93	381,78	27
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь суха «Витошка, вода»)	200	0	0	19,4	72,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,93	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		718	28,38	28,34	75,18	670,34	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, пахта, чеснок, соль йодир.)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.)	70/210	24,93	25,68	29,25	447,86	27
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь суха «Витошка, вода»)	200	0	0	19,4	72,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	36	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед:		845	35,26	33,87	96,72	832,76	
Подлник	Коржик Загорский (сыр плавлен., масло слив., яйцо, молоко, соль йодир., ванилин, масло подсол.)	75	5,53	7,74	48,98	287,7	414
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
Итого за подлник:		275	11,33	14,14	58,38	407,7	
Итого за день, 6. Возрастная категория: 7-11 лет							
			25,13	34,69	79,38	990,43	
Итого за день, 6. Возрастная категория: 12 лет и старше							
			19,51	22,16	71,18	1883,76	
Итого за день, 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло сл.)	180/10	5,19	6,24	36,22	721,79	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив, хлеб пшенич йод.)	20/10/35	8,38	14,26	15,58	224,16	893
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Груша свежая	164	0,66	0,49	16,89	74,62	-
Итого за завтрак:		619	16,05	22,66	81,91	595,76	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло сл.)	190/10	5,46	6,57	38,13	231,46	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив, хлеб пшенич йод.)	25/10/40	9,67	16,45	17,98	258,65	893
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Груша свежая	159	0,64	0,48	16,38	72,35	-
Итого за завтрак:		634	17,59	25,17	85,71	639,65	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассолыник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репчат., томат паста, масло подсолн., отруби соевые, соль йод.)	20/200	4,18	5,92	13,62	124,52	167998
	Котлеты рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука)	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632

Итого за обед:	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	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	13,46	66,5	-
Итого за обед:		814	35,13	16,33	121,38	773,06	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	992	
	Расолыник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат-паста, масло подсолн., огуры солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,83	157/998	
	Котлеты рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сушари, соль йод, мясной раст., томатная паста, вода, мука)	120	19,92	5,17	15,37	187,81	973	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (гречка гречневая, масло сливочное соль йод.)	200	8,36	6,32	50,64	292,48	632	
	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	40	3	0,4	20,4	97,2	-	
	Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	13,07	64,55	-	
	Итого за обед:		963	40,16	19,76	139,55	896,75	

Полдник	Пирожки печенье с мясом, луком (тесто слоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	5,5	73,08	61,9	270,32	

Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			52,86	113,16	229,7	1501,57	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,08	117,34	252,68	1658,07	

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Виточки рыбные по-домашнему с маслом (минтай, лук, крупа рис, сушари пантеноновый, соль, мука, вода сода, масло слив.)	95	15,03	7,96	8,56	165,99	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	371
	Компот из кураги с вит С (сироп, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а

Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Яблоко свежее	178	0,71	0,71	17,44	79,03	-
Итого за завтрак:	662	22,21	13,79	80,59	535,29	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (минтай, лук, крупя рис, стварь панировочный, соль, мука, вода, соль, масло слив.) 90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль под.)	200	4,12	5,96	26,8	177,12	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимонная кислота, ваниль, кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	6698
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	148	0,59	0,59	14,5	65,71	-
Итого за завтрак:	683	24,16	15,34	86,52	580,75		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (отруцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль под.)	15/200	3,88	5,64	10,57	108,54	165098
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста, мука пшенич., соль подир.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Перловка отварная (крупя перловая, вода, соль, под., масло сливочное)	180	5,13	4,59	35,08	203,74	585
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	72,37	-
Итого за обед:	847	28,74	27,22	102,48	769,91		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (отруцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, свекла, томат паста, масло раст., соль, перец)	15/250	4,78	6,95	13,01	131,78	165/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репчатый, масло раст., соль, перец)	125	14,85	17,37	5,69	238,49	675
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, под., масло сливочное)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар, лимонная кислота, вода, ванилин, корица)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-	

Итого за обед:							
Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сладкое дрожжевое, сыр, масло слив.)	949	30,44	30,28	102,07	802,56		
Чай с лимоном (чай, сахар/лимон)	75	8,64	11,8	28,19	255,52	328	
Итого за полдник:	279	9,04	8,035	51,56	290,44	663	

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше							
		35,84	17,04	138,82	857,09		
		24,2	15,34	91,9	580,75		

Возрастная категория: 7-11 лет							
Закуска порционная (отруцы свежие)	90	0,72	0,09	2,25	12,69	982	
Котлета мясная с маслом (говядина, свиная, хлеб пшен., соль, под., сахар, панир, яйцо, масло раст., масло сл.)	100	13,36	23,99	12,51	319,36	1055	
Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, под.)	150	3,39	4,11	20,67	131,23	676	
Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668	
Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-	
Итого за завтрак:	562	19,27	28,56	59,3	571,29		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Закуска порционная (отруцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
Котлета мясная с маслом (говядина, свиная, хлеб пшен., соль, под., сахар, панир, яйцо, масло раст., масло сл.)	100	13,36	23,99	12,51	319,36	1055	

Завтрак	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, йод)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св. сахар-песок, витамин С)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
Итого за завтрак:	618	20,18	29,9	64,4	607,39		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картошка, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, масло растительное, сметана)	15/200	5,88	6,31	8,2	113,07	127098
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшени., масло растит., соль йодир., соус красный (основной) 75/30)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из яблок с витамином С (яблоко, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	142	0,57	0,57	13,92	63,05	-
Итого за обед:	854	28,59	32,24	102,47	814,26		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картошка, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, масло растительное, сметана)	20/250	7,38	7,92	10,3	142	127098
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшени., масло растит., соль йодир., соус красный (основной) 75/30)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из яблок с витамином С (яблоко, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Яблоко свежее	183	0,73	0,73	17,69	81,25	-
Итого за обед:	1009	32,72	35,45	123,66	944,6		

Подлинник	Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, соль, соль йод.)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за подлинник:		275	5,88	17,44	56,62	374,35	
Итого за день: 9. Возрастная категория: 7-11 лет			53,89	73,22	218,4	1008,69	
Итого за день: 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			34,19	54,035	167,46	1044,79	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшеница, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	160/5	6,45	6,22	31,87	209,24	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшениц.)	17/29	5,26	3,74	17,6	125,04	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		551	19,21	16,43	81,97	552,51	
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 (пшеница, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,82	7,54	38,63	255,63	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшениц.)	15/34	5,6	3,98	18,74	133,19	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		589	20,92	17,99	89,87	605,05	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук, перец, морковь, масло растит., соль йод.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998
	Хлебцы рыбные из горбуши с маслом (горбуша са., хлеб пшениц., молоко, яйца соль йод., масло сл.) 90/10	100	17,43	12,52	6,84	209,75	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	226,78	552
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	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:		724	28,15	23,65	85,83	678,74	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Суп ланша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Волтон, лук репчатый, морковь, масло растит., соль йодир.)	25/250	4,65	7,08	13,12	144,84	694,998
	Хлебцы рыбные из горбуши с маслом (горбуша сл., хлеб пшенич., молоко, яйца соль йод., масло сл.) 90/10	100	17,43	12,52	6,84	208,75	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	190	4,57	6,06	46,16	267,43	552
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный модифицированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
Итого за обед:		833	30,66	26,27	100,91	782,7	
Полдник	Булочка Настёна (крупа пшенич., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подсол.)	75	5,12	5,58	41,39	236,26	338
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	5,5	73,08	61,9	337,3	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет							
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			12,602	13,127	47,09	356,889	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			16,269	13,037	54,846	402,775	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			5,521	21,341	39,826	245,087	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			13,653	14,683	52,399	396,49	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			15,975	13,1415	61,717	428,623	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	