

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп-лапша домашняя с фрикаделькой мясной (лапша домашняя, розолтон, лук репчат., морковь, масло раст., соль йодир.)	10/200	4,95	8,16	9,78	132,32	694/1067
	Виточки рыбные по-домашнему с соусом	110	14,1	5,79	9,28	145,67	2728/979
	БелыйМ(минтай, лук, крупа рис, сахар-панировочный, соль, мука, вода соль), 90/20	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Перловка отварная (крупа перловая, масло растит., масло слив., соль йодир.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб пшеничный йодированный	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за обед:	817	27,02	18,32	100,27	673,96		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп-лапша домашняя с фрикаделькой мясной (лапша домашняя, розолтон, лук репчат., морковь, масло раст., соль йодир.)	20/250	6,37	10,49	12,57	170,13	694/1067
	Виточки рыбные по-домашнему с соусом	120	15,38	6,32	10,13	158,91	2728/979
	БелыйМ(минтай, лук, крупа рис, сахар-панировочный, соль, мука, вода соль), 90/20	210	5,99	5,36	41,39	237,7	585
	Перловка отварная (крупа перловая, масло растит., масло слив., соль йодир.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	41	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
Итого за обед:	981	35,05	23,32	138,2	902,75		

Полдник	Кокроки с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	75	9,27	11,77	25,11	243,45	103
	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	

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль вод., масло слив.)	150/7	5,16	6,52	26,9	186,9	898а
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский масло сл. хлеб пшени код) 15/10/24	23.02.1900	7,61	12,94	14,14	203,47	893
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		556	18,45	24,26	69,4	569,73	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль вод., масло слив.)	190/10	6,57	8,3	34,27	238	898а
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский масло сл. хлеб пшени код) 15/10/20	55	7,09	12,06	13,19	189,68	893
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		595	19,34	25,16	75,82	607,04	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсол., соль йод.)	25/200	4,27	6,06	13,93	127,35	167/998
	Гуляш из курицы (рублик куриная, масло слив., лук реп., томат паста, мука пшениц., соль йод.) 60/60	120	14,7	14,35	3,5	201,98	292
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	843	30,69	27,19	108,93	803,21		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982	
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсол., соль йод.)	30/250	5,32	7,54	17,34	158,48	167/9982	
	Гуляш из курицы (рублик куриная, масло слив., лук реп., томат паста, мука пшениц., соль йод.) 60/60	120	14,7	14,35	3,5	201,98	292	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
	Итого за обед:	964	34,01	29,54	125,56	904,15		
	Полдник	Коржик «Заторский» (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	603
Итого за полдник:	275	6,89	9,15	51,12	314,39			

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив, соль, кол.) 80/30	110	12,07	7,03	2,27	120,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль, кол.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток с витаминами «Витопшка» (смесь сухая «Витопшка», вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Яблоко свежее	133	0,53	0,53	13,03	59,05	-
Итого за завтрак:	622	17,87	12,32	69,59	460,71		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив, соль, кол.) 80/30	110	12,07	7,03	2,27	120,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль, кол.)	200	4,12	5,96	26,8	187,32	371
	Напиток с витаминами «Витопшка» (смесь сухая «Витопшка», вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	62,16	-
Итого за завтрак:	685	19,38	13,9	80,04	532,73		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль, кол.)	15/200	3,71	5,64	6,86	95,06	197/998
	Фрикадельки Удские с соусом красным основ. (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соль) 75/25	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	150	3,56	3,99	35,67	196,81	297
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-

Завтрак	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репчат., крупа рисовая, мука пшениц., масло растит., соль йодир, соус красный острый) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	261,6	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	160	3,62	4,38	22,05	131,11	676
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	14,81	65,33	-
Итого за завтрак:	516	19,7	25,52	66,27	616,21		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Сыр Российский порцирами	23	5,34	6,79	0	82,41	982
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репчат., крупа рисовая, мука пшениц., масло растит., соль йодир, соус красный острый) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	261,6	209
Завтрак	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак:	557	20,45	26,6	71,76	680,63		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	10/200	4,17	7,65	12,41	135,18	17
	Бефстроганов (говядина, лук репчат., масло растит., мука пшениц., томат, сметана, соль йодир.) 45/55	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль йодированная, масло сливочное, вода)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Чай с лимоном. (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит. пех)	50	3,4	12,1	31,49	248,44	328
Итого за обед:	726	26,85	43,81	91,16	866,25		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сливки)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58	17
	Бефстроганов (говядина, лук репчатый, масло растит., мука пш., томат, сметана, соль колор.) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль, витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Чай с лимоном. (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	14	0,92	0,17	5,54	27,38	-
	Печенье «Байкальское» (печенье - колпачек)	50	3,4	12,1	31,49	248,44	328
Итого за обед:		833	31,02	49	103,85	980,43	
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	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, лимон, соль йод., масло слив.)	160	6,26	13,21	33,11	286,65	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничн.)	14/30	2,71	6,74	18,08	133,81	778
	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:	604	16,79	28,02	73,81	615,65	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, ячм., соль йод., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшенич.)	Дек.30	2,59	6,43	17,25	137,27	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	1,64	1,5	11,9	67,67	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
	Итого за завтрак:	622	18,3	32,16	81,19	688,25	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (кукуруза консервирован.)	60	0,96	0,24	8,58	40,32	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998
	Шницель мясной с соусом (мясо говяжье, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст. соус красный ост.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло ст., соль йодир.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Напиток с витаминами «Витолка» (смесь сухая «Витолка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	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:	805	27,47	32,81	107,65	835,68	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Закуска порционированная (кукуруза консервирован.)	100	1,6	0,4	14,3	67,2	984	
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	5,12	7,51	14,07	144,31	1000/998

Обед	Шницель мясной с соусом (масло говяжье, свинина, хлеб пшениц., соль мол., сухарь панир., яйцо, масло раст. соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло ст., соль кодыр) 180	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода») 200	200	0	0	19,4	77,6	101,4
	Хлеб пшеничный йодированный 21	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной 20	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	911	29,48	34,86	118,18	904,29	-	
Полдник	Булочка «Неженка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.) 75	75	6,34	6,1	44,18	256,98	324
	Чай с молоком (чай, молоко) 50/150	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:	275	7,7	7,51	46,32	283,67	-	
Неделя 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш кодыр, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подж. соль кодыр) 80/20	100	13,61	13,28	13,1	226,36	2258/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль кодыр) 150	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с сахаром (чай, сахар) 200	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный 19	19	1,43	0,18	9,69	46,17	-
	Банан 215	215	1,94	0,65	27,09	121,91	-
Итого за завтрак:	685	21,26	17,94	88,53	600,55	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш кодыр, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подж. соль кодыр) 80/30	110	14,97	14,61	14,41	249	2258/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль кодыр) 180	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585

	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6		
	Банан	238	2,14	0,71	29,99	134,95		
Итого за завтрак:		748	23,74	20,11	99,16	624,01		
Возрастная категория: 7-11 лет								
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками	10/200	7,06	8,31	14,2	139,82		1371067
	Мясными (фрикадельки мясные для супов, картофель, горох, морковь, лук							
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репчат., масло растит., томат, соль йодир.)	65/195	24,13	8,66	24,93	274,17		1006
Обед	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56		902
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12		
	Яблоко	153	0,61	0,61	14,99	67,93		
Итого за обед:		843	34,62	18,02	93,63	675,2		

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками	10/250	8,74	10,28	17,58	197,87		1571067
	Мясными (фрикадельки мясные для супов, картофель, горох, морковь, лук							
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репчат., масло растит., томат, соль йодир.)	75/230	28,3	10,16	29,25	321,62		1006
Обед	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56		902
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68		
	Яблоко	176	0,7	0,7	17,25	78,14		
Итого за обед:		1000	42,05	21,81	113,16	817,2		
Подник	Коржик Загорский (мука пшени., масло слив., яйцо, молоко, соль, йодир., ванилин, масло слив.)	75	5,53	7,74	48,98	287,7		414
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120		106
Итого за подник:		275	11,33	14,14	58,38	407,7		

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшено, молоко, сахар, яблоко, соль йод., масло сл.)	170/10	6,77	17,38	31,08	307,85	172
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		524	12,28	21,96	77,34	556,13	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшено, молоко, сахар, яблоко, соль йод., масло сл.)	200/10	7,9	20,28	36,26	359,16	172
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	15,82	-
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		563	14,16	24,96	87,62	631,74	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,38	982	

Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	25/200	4,06	5,9	11,06	113,59	165/998
	Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репчатый, яйцо, сушеный паприк, соль йод, масло раст., соевое) 90/30	120	11,6	17,92	13,92	263,34	1042/370
	Парнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, апельсин, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	814	26,7	29,23	107,88	801,34		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репчатый, яйцо, сушеный паприк, соль йод, масло раст., соевое) 90/30	120	11,6	17,92	13,92	263,34	1042/370
	Парнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, апельсин, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за обед:	910	29,98	31,81	123,79	901,39		
Подлник	Булочка «Неженка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло слив., молоко ступ.)	75	6,34	6,1	44,18	256,98	324
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за подлник:	275	6,34	6,1	53,26	293,3		

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Коплета Мечта с соусом белым (минтай, семинга, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль) 90/20	110	14,27	12,26	10,01	207,46	251а
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль вод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из кураги с виТ С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб (кислота))	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	113,37	193
Итого за завтрак:	568	25,87	25,55	113,56	587,65		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Коплета Мечта с соусом белым (минтай, семинга, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	226,32	251а
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль вод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с виТ С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб (кислота))	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Коржик Молочный (конд цех)	75	5,79	8,53	53,36	113,37	193
Итого за завтрак:	649	27,86	27,56	119	635,54		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Рассолыник Ленинградский с фаршем (говядина, курица перцы, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., острый соус, соль, вод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста, мука пшениц., соль йодир.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307

	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5	-
Итого за обед:		889	28,44	27,01	99,55	754,99	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Рассолыник Лениградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репчат., томат паста, масло подсолн., огузки)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,83	1677,998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репчат., масло подсол., томат паста, дольки лимона) 45/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
Обед	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
	Мандарин	158	1,26	0,32	11,85	55,3	-
Итого за обед:		1003	31,85	30,34	113,97	856,22	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
Итого за полдник:		279	9,04	8,035	51,56	290,44	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Биточки рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сыр, соль повар., масло раст., томатная паста, вода, мука)	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973,370

Завтрак	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Напиток с витаминами «Витгошка» (смесь сухая «Витгошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Груша свежая	159	0,64	0,48	16,38	72,35	-
Итого за завтрак:	650	24,64	9,64	86,35	530,67		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Виточки рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сахар, соль, йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973/370
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Напиток с витаминами «Витгошка» (смесь сухая «Витгошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Груша свежая	177	0,71	0,53	18,23	80,54	-
Итого за завтрак:	719	25,84	11,06	95,09	583,27		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, масло растительное, сметана)	20/200	6,01	6,45	8,39	115,7	127/998
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, лук порей, соль, йод, масло раст., масло слив.) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	2468
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук реп., масло растительное, соль, йод.)	160	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Компот из изюма с витамином С (ябло, сахар, пекон, витамин С)	200	0,1	0,40	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	804	26,65	42,06	91,67	851,79		
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Закуска порционная (отруцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, масло растительное, сметана)	25/250	7,52	8,07	10,49	144,63	127/998
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., лук зеленый, морковь, соль, перец)	120	12,52	20,51	11,16	279,31	2468
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук реп., масло растительное, сметана, соль, перец)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
	Компот из изюма с витамином С (яблоко, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,66	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
Итого за обед:	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Рогалик сахарный (ячмя, масло сли., яйцо, сахар-песок, сода, 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 полдник:		275	5,88	17,44	56,62	374,35	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ябло вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль, йод.)	170/6	6,68	7,47	28,59	201,32	898a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени.)	25/35	6,86	4,88	22,95	153,1	868
	Какао-напиток (явско порошок, молоко, сахар)	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:		676	26,44	25,02	74,44	612,45	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ябло вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль, йод.)	200/10	7,97	8,91	34,11	248,56	898a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени.)	25/40	7,54	5,36	25,25	176,69	868
	Какао-напиток (явско порошок, молоко, сахар)	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:		715	28,41	26,94	82,26	683,28		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Болтон, лук репчат., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998	
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша с., хлеб пшени., лук репчат., яйца соль йод., масло сл.) 80/10	90	12,44	7,03	7,22	141,94	651	
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репчат., масло слив., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Мандарин	143	1,15	0,29	10,8	50,4	-	
	Итого за обед:	848	25,58	28,9	84,77	701,42		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Болтон, лук репчат., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	694/998
Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша с., хлеб пшени., лук репчат., яйца соль йод., масло сл.) 90/10		100	13,83	7,81	8,09	157,71	651	
Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репчат., масло слив., соль йод.)		180	4,1	16,9	37,35	317,93	629	
Чай с молоком (чай, молоко)		200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
Хлеб пшеничный йодированный		25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
Хлеб ржаной		25	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
Мандарин		150	1,2	0,3	11,25	52,5	-	
Итого за обед:		949	28,59	33,92	94,3	796,87		
Полдник		Булочка Настёна (булка пшени., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подсол.)	75	5,12	5,58	41,39	236,56	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			12,969	13,372	53,56	369,109		
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			14,015	14,839	52,169	398,252		
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			6,098	15,063	38,535	252,069		
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			13,336	14,48	54,68	399,72		