

«Сотласовалов»

Директор



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



«Утверждено»

Директор

МКП «Горюховский комбинат

Диетологии питания»

Давцова А.М.

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

Итого за день

День 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Йогурт вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (порция ячневая, молоко) (сахар-песок, соль бел., масло слив.)	160/10	5,59	7,06	29,13	202,38	989
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр) 20/30	50	5,71	4,06	19,12	135,91	868
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за завтрак:		560	18,34	17,33	69,67	508,02	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Йогурт вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (порция ячневая, молоко) (сахар-песок, соль бел., масло слив.)	200/10	6,9	8,72	35,98	250	989
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр) 20/30	54	6,16	4,38	20,65	146,2	868
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за завтрак:		604	20,1	19,31	78,05	565,93	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Пицца - уральски из свежих капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль)	25/200	4,85	6,55	5,71	111,17	154998
Хлебцы рыбные с маслом (орбушка, хлеб пшенич., молоко, соль, горчи., яйцо, раст., масло слив.) 85/10	95	16,56	11,89	6,5	199,26	743

	Шиповник из свежей капусты с фаршем (фарш: говядина, курица, лук репчатый, морковь, капуста квашеная, соль поваренная, специи)	30/250	6,03	8,15	7,11	135,89	154/998
	Хлебцы рыбные из горбуши (горбуша филе, хлеб пшеничный, молоко, яйца, соль поваренная)	105	18,3	13,15	7,18	240,23	743
	Рис отварной (рис, вода, соль поваренная)	200	4,86	6,36	48,4	280,8	552
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный подорожаный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		843	33,46	28,34	88,88	784,97	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			48,37	41,33	149,61	1184,03	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,56	47,65	166,93	1250,9	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Фрикаделька из индейки с маслом (фарш индейки, хлеб пшеничный, соль поваренная, масло сливочное)	95	17,97	4,39	9,18	148,18	978
	Гречневая каша гречневая вязкая (крупа гречневая, молоко, сахар, соль поваренная)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,68	-
	Группа свежая	142	0,56	0,42	14,52	79,16	368
Итого за завтрак:		617	25,26	10,69	58,39	446,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Фрикаделька из индейки с маслом (фарш индейки, хлеб пшеничный, соль поваренная, масло сливочное)	100	18,01	7,11	9,25	183,1	978
	Гречневая каша гречневая вязкая (крупа гречневая, молоко, сахар, соль поваренная)	200	4,52	5,48	27,56	187,64	676
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,68	-
	Группа свежая	135	0,53	0,39	13,8	60,99	368
Итого за завтрак:		665	26,4	14,75	64,63	518,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	70	1,12	0,28	10,01	47,04	984
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, морковь, лук репчатый, картофель, помидоры, капуста квашеная, соль поваренная)	15/200	4,07	5,98	11,2	114,91	1000/998
	Котлета домашняя (говядина свиного жира, лук репчатый, морковь, яйцо, соль поваренная)	90	12,48	17,79	11,09	254,39	246
	Пюре овощное (картофель, морковь, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль поваренная)	180	3,57	7,04	22,35	167,12	867
	Напиток из шиповника (сок шиповника, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
Обед							

Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	24	1,72	0,31	10,3	50,86	-
Итого за обед:	809	25,42	31,73	83,48	726,61	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	67,2	984
Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томаты, чеснок, соль йодированная)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
Котлета домашняя (говядина свиная, хлеб, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	100	12,56	23,23	11,23	279,31	246
Пюре овощное (картофель, морковь, лук, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,57	7,04	22,35	167,12	867
Паниток из шиповника (без сахара (шиповник, лимон))	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	20	1,85	0,34	11,09	54,77	-
Итого за обед:	895	27,06	38,71	91,31	802,33	

Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше

	80,68	42,42	141,87	1173,55	
	83,46	53,46	185,94	1320,43	

Возрастная категория: 7-11 лет

Каша молочная овсяная «Горкутес» с маслом (крупа овсяная, молоко, сахар, соль йодированная)	110	4,17	4,67	17,87	130,2	898
Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, сливочное масло, сметана, крупа манная, соль йодированная)	90	13,15	9,25	20,56	219,52	183
Кофейный напиток эляковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Груша свежая	198	1,58	1,18	40,78	150,18	-
Итого за завтрак:	628	22,43	16,59	104,1	600,73	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Каша молочная овсяная «Горкутес» с маслом (крупа овсяная, молоко, сахар, соль йодированная)	130	4,93	5,52	21,12	153,87	898
Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, сливочное масло, сметана, крупа манная, соль йодированная)	110	16,13	11,3	25,62	268,75	183
Кофейный напиток эляковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Груша свежая	170	1,36	1,02	35,02	154,7	-
Итого за завтрак:	640	25,91	19,33	106,25	677,79	

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
--	----	------	------	------	-------	-----

Обед	Уха Рыбачья (карпюль, морщ, лук репчатый, масло сливочное, масло сливочное, сахар)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17	
	Тфтели I вариант с маслом (говядина, лук, хлеб, соль, масло сливочное, май) 85/5.	90	8,2	10,01	11,54	169,1	193	
	Гарнир Забавя (карпа гречневая, карто рисовая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310	
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,66	18,36	57,3	669	
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,65	0,22	11,22	53,46	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
Итого за обед:	768	21,92	23,07	100,18	675,39			
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционная (отруцы свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982	
	Уха Рыбачья (карпюль, морщ, лук репчатый, масло сливочное, масло сливочное, сахар)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17	
	Тфтели I вариант (говядина, лук, хлеб, соль, масло сливочное, вода)	100	8,2	10,01	11,54	170,1	193	
	Гарнир Забавя (карпа гречневая, карто рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310	
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,66	18,36	57,3	669	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	64,75	-	
	Хлеб ржаной	27	1,72	0,31	10,3	50,86	-	
	Итого за обед:	912	25,01	26,09	115,97	779,14		
	Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет							
	Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше							
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Быточки рыбные по-домашнему с маслом (филе хариуса, карто рисовая, лук, сахар, лимонный сок, яйца, соль, масло сливочное, 90/10)	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046	
	Картофель отварной (карпюль, масло слив., соль йод.)	170	3,23	4,39	25,28	153,66	371	
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,05	1,33	1009	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
	Груша свежая	177	1,41	1,86	36,46	161,07	-	
Итого за завтрак:	677	22,64	14,23	82,66	549,47			
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Быточки рыбные по-домашнему с маслом (филе хариуса, карто рисовая, лук, сахар, лимонный сок, яйца, соль, масло сливочное, 90/10)	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046	
	Картофель отварной (карпюль, масло слив., соль йод.)	200	3,82	5,18	29,74	180,86	371	

Завтрак	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
	Груша свежая	198	1,58	1,18	40,78	150,18	-	
Итого за завтрак:	728	23,4	15,14	91,44	565,78			
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Расходник Ленинградский с фаршем (говядина, курица, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, специи)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167,998	
	Уши мясной (говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, мука пшеничная)	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550	
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552	
	Компот из яблок с витамином С без сахара (яблоко, лимонная кислота, сахар, вода)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435	
	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	142	0,59	0,59	14,41	65,27	-	
	Итого за обед:	857	23,14	23,47	115,63	766,37		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Расходник Ленинградский с фаршем (говядина, курица, картофель, морковь, лук репчатый, томат паста, масло подсолнечное, специи)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	167,998
Уши мясной (говядина, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, специи)		100	11,7	12,47	3,59	173,43	550	
Рис отварной (рис, вода, соль йод.)		180	4,33	5,74	43,73	253,88	552	
Компот из яблок с витамином С без сахара (яблоко, лимонная кислота, сахар, вода)		200	0,1	0,43	21,06	88,51	435	
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:		960	26,09	27,17	126,98	866,82		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за обед: 4. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за обед: 4. Возрастная категория: 12 лет и старше								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	75	1,2	0,3	10,73	50,4	984	
	Стрипы из индейки (фарш индейки, морковь, свекловичный кормовый концентрат, масло сливочное)	90	18,13	13,12	10,96	234,44	1073	
	Перловая отварная (перловая мука, вода, масло сливочное, соль)	180	4,27	3,82	28,75	205,02	585	
	Компот из кураги и яблок с витамином С без сахара (курага, яблоко, лимонная кислота, сахар, вода)	200	0,54	0,24	10,63	46,84	612	
	Хлеб ржаной	23	1,31	0,27	9,1	44,98	-	

Итого за завтрак:		568	25,65	17,75	70,17	581,68	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	75	1,2	0,3	10,73	50,4	984
	Стрипы из индейки (филе индейки, свинина, сушеный чеснок, соль, йод, масло слив)	100	18,33	13,42	11,26	253,44	1073
	Перловка отварная (крупа перловая, масло растит., масло слив., соль)	180	4,27	3,82	28,75	205,02	585
	Компот из кураги и изюма с витамином С бэз (изюм)	200	0,54	0,24	10,63	46,84	612
	Сахар (сахарный песок, сахарозаменитель, лимонная кислота)	21	1,38	0,25	8,31	41,07	-
	Хлеб ржаной	21	1,38	0,25	8,31	41,07	-
Итого за завтрак:		576	25,72	18,03	69,68	596,77	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	75	0,83	0,15	2,85	16,05	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, морковь, лук реп., масло раст., помидор)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Каша по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук реп., картофель, морковь, лук реп., соль, сливочн.)	90	17,53	17,65	7,88	260,53	209
	Парнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль, витаминизированная, масло сливочное-порок)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	6114
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		776	34,32	30,09	74,91	710,16	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, морковь, лук реп., масло раст., помидор)	20/250	10,6	9,14	17,95	196,46	157/998
	Каша по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук реп., картофель, морковь, лук реп., соль, сливочн.)	100	19,47	19,61	8,75	289,47	209
	Парнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль, витаминизированная, масло сливочное-порок)	180	4,72	5,37	26,23	171,23	843
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	6114
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	-
Итого за обед:		908	40,55	34,85	92,68	849,3	
Итого за день: 5. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день: 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,97	47,84	145,08	1291,84	
Итого за день: 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			66,27	52,88	162,36	1446,07	
Неделя 1							

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Молоко 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., масло слив.)	150/5	5,88	6,58	25,18	183,46	808
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл., хлеб пшеница) 17/9/34	60	6,56	11,88	17,45	206,4	893
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	1,9	80,2	
Итого за завтрак:		555	19,48	24,67	64,05	559,59	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Яйцо 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., масло слив.)	190/10	7,59	8,49	32,69	236,72	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл., хлеб пшеница) 16/10/27	53	5,8	12,24	13,9	191,8	893
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	1,9	80,2	
Итого за завтрак:		597	7,76	13,85	35,04	598,25	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ротин, лук репч., морковь, картофель, соль йодиров.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694,98
	Котлета Нежная (говядина, свинина, молоко, хлеб пшеница, лук репч., яйцо, сахарный песок, масло подж., соль йод.)	90	12,5	18,15	13,7	268,15	225,470
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (ориза гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток из шпинатика без сахара (шпинатик, молоко)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,34	7,82	39,12	-
	Мандарин	112	0,89	0,22	8,4	39,2	-
Итого за обед:		817	26,43	29,38	92,16	744,15	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ротин, лук репч., морковь, картофель, соль йодиров.)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694,98
	Котлета Нежная (говядина, свинина, молоко, хлеб пшеница, лук репч., яйцо, сахарный песок, масло подж., соль йод.)	100	12,5	18,15	13,7	268,15	225,470
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (ориза гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Напиток из шпинатика без сахара (шпинатик, молоко)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	1,01	29,12		
	Мацларин	111	0,88	0,22	8,32	38,85		
Итого за обед:		931	29,41	32,37	107,37	843,89		
Итого за день: 6. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день: 6. Возрастная категория: 12 лет и старше								
Возрастная категория: 7-11 лет								
	Завтрак							
	Биточки рубленные из индейки (фарш индейки, хлеб, сахар, соль, яйцо раст.)	90	18,5	4	13,07	162,36	973	
	Перловка с овощами (бульон перловый, масло слив., соль, болгар. лук, морковь, томат)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12		
	Груша свежая	133	1,06	0,8	27,39	121,03		
Итого за завтрак:		593	26,58	20,57	79,67	610,16		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
	Завтрак							
	Биточки рубленные из индейки (фарш индейки, хлеб, сахар, соль, яйцо раст.)	100	20,56	4,45	14,5	180,42	973	
	Перловка с овощами (бульон перловый, масло слив., соль, болгар. лук, морковь, томат)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	309	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12		
	Груша свежая	115	0,92	0,69	23,69	104,62		
Итого за завтрак:		615	29,36	23,73	83,22	664,03		
Возрастная категория: 7-11 лет								
	Обед							
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль, сахар)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	163/998	
	Котлета Мечта с маслом (кишкет, свинина, капуста, хлеб пш. молоко, лук репчат., сушеный перец, масло слив.) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	1061	
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль, лук)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371	
	Компот из кураги с витамином (с бг сахара курага, лимонная кислота, сахарозаменитель)	200	0,99	0,66	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		
	Яблоко свежее	179	0,71	0,71	17,54	79,47		
Итого за обед:		934	27,81	26,79	107,41	792,11		
Возрастная категория: 12 лет и старше								

Обед	Борщи из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репчатый, томат паста, майонез, соль, перец)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165,098
	Котлета Мечта с маслом (минтай, чинчила, майонез, майонез, соль)	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251,8
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	1,53	72,9	-
Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-	
Хлеб ржаной	183	0,73	0,73	17,93	81,25	-	
Яблоко свежее	1004	29,73	29,14	111,64	837,85	-	
Итого за обед:			51,05	56,22	148,1	1261,25	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			49,56	63	188,51	1508,88	

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйца, майонез, сметана, сливки)	200	23,01	11,4	45,24	383,64	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,13	1066
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Яблоко свежее	188	0,75	0,75	18,42	83,47	-
Итого за завтрак:		619	27,32	13,65	79,47	558,08	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйца, майонез, сметана, сливки)	230	23,01	11,4	45,24	383,64	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,13	1066
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Яблоко свежее	228	0,91	0,91	22,34	101,23	-
Итого за завтрак:		653	27,48	13,81	83,39	575,84	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,27	0,14	2,66	14,98	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репчатый, майонез, соль)	20/200	6,55	8,53	14,58	161,15	698,1067
	Шов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук репчатый, майонез, соль)	55/210	27,11	22,9	52,35	523,91	1041
Композит из смеси сухофруктов с витамином С (яблоки, сухофрукты, витамин С)		200	0,57	0	9,57	43,08	6119

Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	1,53	72,9	-
Хлеб ржаной	21	1,38	0,25	8,3	41,07	-
Итого за обед:	806	38,63	32,12	102,72	857,09	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (помидоры свежие)	110	1,27	0,23	4,38	24,71	982
Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репчат., капуста белокочанная)	20/250	8,09	10,47	17,85	197,77	6987067
Плов из индейки с овощами (фасоль пюджет, рис, морковь, лук репчат., масло раст., соль йод.)	60/220	28,64	24,19	55,31	553,56	1041
Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	6118
Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,24	17,34	82,62	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,26	11,88	58,68	-
Итого за обед:	924	43,04	13,81	116,33	960,42	-

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

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Фрикадельки рыбные с маслом (фрикадельки, хлеб пшеничный, масло сливочное)	85/10	13,13	7,42	7,62	129,83	651
Рис отварной (рис, масло сливочное йод.)	180	4,33	5,74	45,73	243,88	371
Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Хлеб ржаной	31	2,05	0,27	12,28	60,64	-
Груша	173	1,38	1,03	35,63	157,43	-
Итого за завтрак:	679	21,08	14,6	99,29	593,11	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Фрикадельки рыбные с маслом (фрикадельки, хлеб пшеничный, масло сливочное)	85/10	14,52	8,2	8,43	165,6	651
Рис отварной (рис, масло сливочное йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	371
Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Хлеб ржаной	31	2,05	0,27	12,28	60,64	-
Груша	176	1,4	1,05	36,75	160,16	-

Итого за завтрак:		692	22,49	15,4	100,72	631,61	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Шти из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, томаты свежие, майонез раст., соль)	20/200	3,8	5,77	7,02	95,23	197,998	
Шницель мясной (мясо говядины, свиная шейка свиная, соль йодированная, яйцо куриное, масло раст.)	90	12,65	20,07	11,81	278,47	1055	
Пирожок отварная (тесто пшеничное, масло сливочное, соль йодированная)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585	
Компот из яблок с витамином С без сахара (яблоки, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435	
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
Хлеб ржаной	30	1,08	0,36	11,88	58,66	-	
Груша	169	1,35	1,01	34,81	153,79	-	
Итого за обед:	919	27,26	32,53	133,8	920,11		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Шти из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, томаты свежие, майонез раст., соль)	30/250	4,84	7,34	8,94	121,2	197,998	
Шницель мясной (мясо говядины, свиная шейка свиная, соль йодированная, яйцо куриное, масло раст.)	100	13,36	21,62	13,62	302,5	1055	
Пирожок отварная (тесто пшеничное, масло сливочное, соль йодированная)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585	
Компот из яблок с витамином С без сахара (яблоки, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435	
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
Хлеб ржаной	30	1,08	0,36	11,88	58,68	-	
Груша	164	1,31	0,98	33,78	149,24	-	
Итого за обед:	984	28,97	35,62	136,5	965,56		
Итого за день 9	Возрастная категория: 7-11 лет	22,46	14,85	107,59	634,18		
Итого за день 9	Возрастная категория: 12 лет и старше	51,46	51,02	237,22	1597,17		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Котлета из конины и свинины (конина, свиная шейка, лук репчатый, соль йодированная, чеснок, майонез раст.)	90	12,47	20,08	5,37	208,1	765	
Гарнир Забава (тесто пшеничное, яйца куриные, масло сливочное, соль йодированная)	150	4,63	4,27	35,56	198,74	310	
Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, лимонная С)	200	0,57	0	9,37	43,08	611,4	
Хлеб ржаной	30	1,08	0,36	11,88	58,68	-	

Яблоко	139	0,55	0,55	13,62	61,71	
Итого за завтрак:	609	20,2	25,21	76	570,31	
Возрастная категория: 12 лет и старше						

Завтрак	Котлета из конины и свинины (конина, свиноп., яичн., мука, сахар, подорож., соль, кол., лук, морковь, чеснок, масло слив.)	100	13,33	22,13	5,6	221,5	765
	Гарнир Забыва (крупа рисовая, крупа гречневая, масло сливн., соль, колдр.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,38	58,68	
	Яблоко	107	0,43	0,43	10,48	47,5	
	Итого за завтрак:	617	21,77	27,98	80,2	609,25	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, порок, морковь, лук репчат., соль, колдр., масло растит.)	30/200	7,73	9,1	15,55	175,04	1577
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсолн., томат, жюль шпинат, соль, колдр.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Гарнир каша гречневая расщипчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль кол.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Чай с лимоном без сахара (чай лимон.)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663,9
	Хлеб пшеничный йодированный	27	1,78	0,32	10,69	52,81	
	Итого за обед:	791	30,85	31,01	72,1	690,94	
	Возрастная категория: 12 лет и старше						

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, порок, морковь, лук репчат., соль, колдр., масло растит.)	30/250	9,42	11,08	18,94	213,09	1577,998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсолн., томат, жюль шпинат, соль, колдр.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Гарнир каша гречневая расщипчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, кол.)	200	8,36	6,32	50,64	292,48	632
	Чай с лимоном без сахара (чай лимон.)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663,9
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,61	0,35	17,85	85,05	
	Хлеб ржаной	29	1,9	0,44	11,48	56,72	
	Итого за обед:	968	37,79	35,02	108,31	899,63	

Итого за день:	20,166	16,164	70,4	502,001	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет	24,856	25,232	86,791	674,292	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет	18,818	16,597	64,355	539,415	

Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	29,95777778	28,506	100,673	847,0733333	
--	-------------	--------	---------	-------------	--