



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

«Утверждено»
 Генеральный директор
 Школьного питания
 Шихова А.М.

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

День 1

Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337	
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, ягода, соль по д.т., масло слив.)	170	6,85	15,15	36,24	291,8	527	
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеница) 10/24	34	2,09	5,2	13,96	111,12	778	
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066	
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-	
Итого за завтрак:	644	21,53	32,48	63,41	616,09			

Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337	
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, ягода, соль по д.т., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527	
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеница) 10/26	36	2,21	5,5	14,78	117,65	778	
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066	
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-	
Итого за завтрак:	676	22,87	35,46	70,63	694,13			

Возрастная категория: 7-11 лет								
Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томаты, петрушка, сельдерей, соль, перец)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000/998		

Итого за обед:		880	25,75	30,99	105,92	812,84	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томаты консервированные, соль, перец)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998	
Шницель мясной (говядина, свинина, хлеб пшеничный, соль, яйца, сыр твердый, яйца, масло растительное)	100	13,36	21,62	13,62	302,5	1055	
Перловая отварная (перловая крупа, масло сливочное, соль, сахар)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585	
Напиток с витаминами «Виташка» (сок фруктовый, вода)	200	0	0	19,4	77,6	1014	
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
Мандарины	191	1,52	0,38	14,32	66,85	-	
Итого за обед:	1011	29,55	35,04	124,59	931,92	-	
Итого за день: 1. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день: 1. Возрастная категория: 12 лет и старше							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Котлета домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук репчатый, яйца, сыр твердый, соль, перец)	90	12,48	17,79	11,09	252,39	246а	
Рис отварной (крупа рисовая, лук репчатый, соль, перец)	170	4,13	5,4	41,14	229,18	552	
Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009	
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-	
Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-	
Итого за завтрак:	587	19,18	23,75	81,95	615,91	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Котлета домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук репчатый, яйца, сыр твердый, соль, перец)	100	13,86	19,76	12,32	282,65	246а	
Рис отварной (крупа рисовая, лук репчатый, морковь, мясо, соль, перец)	180	4,37	5,72	43,56	243,72	552	
Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009	
Хлеб ржаной	26	1,71	0,31	10,29	50,65	-	
Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-	
Итого за завтрак:	606	20,73	26,03	85,2	658,75	-	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш говядины, картофель, морковь, лук репчатый, соль, перец, майонез)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157998	
Виточки рыбные по-домашнему с маслом (фарш минтая, крупа рисовая, лук репчатый, картофельный, яйцо, соль)	100	15,83	8,38	9,01	174,73	272	
Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль, перец)	150	2,87	3,89	22,31	115,65	371	
Обед							

Чай с лимоном (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	14,3	72,9	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
Яблоко	182	0,73	0,73	17,8	80,81	
Итого за обед:	916	32,52	21,16	91,07	684,79	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репчатый, капуста, масло растит.)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157/998
Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, грибы, лук, лук, морковь, петрушка, сельдерей, соль, вода)	100	15,83	8,38	9,01	174,73	272
Картофель отварной (картофель, масло слив., соль, вода)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
Чай с лимоном (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	13,3	72,9	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
Яблоко	197	0,78	0,78	19,3	87,46	
Итого за обед:	1021	35,76	24,71	98,36	789,67	

Итого за обед: 7-11 лет	51,7	40,91	173,92	1300,7	
Итого за обед: 12 лет и старше	55,49	50,74	183,56	1448,42	

Возрастная категория: 7-11 лет

Творожно - банановая запеканка (творог 5%, сахар-песок, банан, яйца, масло растит., сахар, ванилин, мука пшеница, сметана)	110	16,96	5,47	20,19	197,86	1013
Каша молочная ячневая с маслом (крупя ячневая, молоко, сахар, соль, вода, масло слив.)	95	3,12	3,94	16,72	113,09	898a
Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
Груша	175	1,4	1,05	36,05	159,25	
Итого за завтрак:	610	24,82	12,23	86,98	555,57	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Творожно - банановая запеканка (творог 5%, сахар-песок, банан, яйца, масло растит., сахар, ванилин, мука пшеница, сметана)	130	20,04	6,46	23,86	233,84	1013
Каша молочная ячневая с маслом (крупя ячневая, молоко, сахар, соль, вода, масло слив.)	105	3,44	4,35	18,48	124,99	898a
Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
Груша	151	1,2	0,9	31,1	137,41	
Итого за завтрак:	616	28,02	13,48	87,46	581,61	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	17,56	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., отруцы конс., масло подл., соль йод.)	25/250	4,27	6,06	13,93	141,2	167/9982
	Фрикаделька из индейки (фарш индейки, хлеб пш. 1-го речн., соль йод, молоко.)	90	17,93	1,67	9,11	123,26	978
	Гарнир Забавя (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	251,55	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (без сахара (суммарный витамин С))	180	0,31	0	9,42	42,01	611a
Хлеб пшеничный йодированный	31	2,32	0,31	15,81	75,33	-	
Итого за обед:	736	30,32	12,38	86,11	650,91		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	30,1	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., отруцы конс., масло подл., соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	190,12	167/9982
	Фрикаделька из индейки (фарш индейки, хлеб пш. 1-го речн., соль йод, молоко.)	100	19,92	1,86	10,12	142,96	978
	Гарнир Забавя (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,55	5,06	42,67	296,25	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (без сахара (суммарный витамин С))	180	0,31	0	9,42	42,01	611a
Хлеб ржаной	21	1,38	0,25	8,31	41,07	-	
Итого за обед:	856	33,69	14,77	91,35	742,51		

Возрастная категория: 7-11 лет
Итого за обед: 2 **Возрастная категория: 12 лет и старше**

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Террин из горбуши (горбуша, молоко, яйцо, масло слив., соль йод.)	90	16,1	7,34	1,08	155,86	995
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,89	3,89	23,31	170,65	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	-
Итого за завтрак:	640	22,13	12,35	53,45	467,56		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Террин из горбуши (горбуша, молоко, яйцо, масло слив., соль йод.)	100	17,88	8,15	1,2	160,8	995
Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	230,22	371

Завтрак	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	46,12	-
	Яблоко свежее	143	0,57	0,57	14,01	63,49	-
Итого за завтрак:		643	23,67	14,36	47,28	501,96	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (отрупы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сало)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,48	17
	Бифстrogанов (говядина, лук репчатый, масло растит., укроп пш., томаты, сметана, соль, перец)	100	15,18	21,6	5,34	277,28	551
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль, лук)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Напиток из шиповника (без сахара (лимоник, лимон))	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за обед:	Хлеб ржаной	26	1,71	0,31	10,29	50,85	-
			764	30,09	36,53	84,94	794,26

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сало)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,48	17
	Бифстrogанов (говядина, лук репчатый, масло растит., укроп пш., томаты, сметана, соль, перец)	100	15,18	21,6	5,34	277,28	551
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль, лук)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Напиток из шиповника (без сахара (лимоник, лимон))	200	0,38	0,13	4,38	31,12	667
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		895	30,58	36,81	94,95	843,45	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 4. Мероприятия на территории: 7-11 лет			57,22	48,98	138,39	1261,92	
Итого за день 4. Мероприятия на территории: 12 лет и старше			81,25	51,17	142,33	1345,41	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр Российский порцирами	16	3,71	4,64	0	57,32	982
	Котлеты рубленые из индейки с маслом (фарш индейки, хлеб, сухарь панир, яйцо, соль йод. масло с., масло раст., томатная паста, вода) 80/10	90	16,7	4,68	13,4	162,52	973,70
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	201,23	552
	Напиток с витаминами «Виташока» (свеж. укроп (лимоник, лимон))	200	0	0	19,4	77,6	1014
Итого за завтрак:	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
			491	26,32	14,52	83,1	567,13

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сыр Российский популяри	14	3,24	4,13	0	50,16	982
Котлеты рубленые из индейки с маслом (филе индейки, хлеб, курица, лук, яйцо, соль, йод, масло с... (много жира - тонкая пахта, яйцо) 90/10	100	16,7	4,68	13,4	162,52	973,970
Рис отварной (бурый рисовый крупа - (зерно длин., соль, вода)	180	4,37	5,72	43,56	241,72	552
Напиток с витаминами «Витолекс» (сладко-сладко-фруктовый, вода)	200	0	0	19,4	77,6	1014
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	46,12	-
Итого за завтрак:	514	25,63	14,77	84,28	580,12	

Возрастная категория: 7-11 лет

Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, морковь, капуста, керчанг, лук репчатый, томат паста, масло раст. соль, вода)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197,998
Тертые I вариант с соусом крас. основы (помидоры, лук, картофель, соль, подсолнечн. масло) 75/30.	105	10,49	11,51	12,5	195,59	193
I вариант каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, вода)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
Компот из кураги с витамином С (без сахара (сироп), яблоки, лимон, вода)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,21	-
Банан	201	1,8	0,6	25,2	113,4	-
Итого за обед:	909	25,88	22,97	118,23	762,52	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Щи из свежей капусты с фаршем (фарш говяжий, морковь, капуста, керчанг, лук репчатый, томат паста, масло раст. соль, вода)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197,998
Тертые I вариант с соусом крас. основы (помидоры, лук, хлеб, картофель, масло подсолнечн. масло) 80/30.	110	10,99	12,06	13,1	204,9	193
I вариант каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, вода)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
Компот из кураги с витамином С (без сахара (сироп), яблоки, лимон, вода, подорожниковые листья)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной	21	1,39	0	8,32	41,08	-
Банан	229	2,01	0,67	28,1	126,44	-
Итого за обед:	1030	28,97	25,76	132,28	858,42	

Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше	572	37,49	201,53	329,65	1297,65	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше	846	40,53	216,56	408,54	1408,54	

Возрастная категория: 7-11 лет

Ябло вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 1,2%, сахар песок, соль, ванилин) (на 100г сухих)	170/9	6,45	6,89	31,87	244,28	5158

Завтрак

Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени.)	20/30	50	5,71	4,06	19,13	135,91	868
Чай с молоком (чай, молоко)		200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Молоко питьевое в п/у		1/200	6	6,4	9,4	120	-

Итого за завтрак:

		669	24,6	23,36	62,82	589,72	
--	--	-----	------	-------	-------	--------	--

Возрастная категория: 12 лет и старше

Йогурт вареное (1 шт.)		40	5,08	4,6	0,28	62,84	766
Каша молочная пшеничная с маслом пшени. колдов. 3,2% сахарозамен. соль, вкл. (масло слив.)		190/10	7,82	7,54	38,63	255,63	515
Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени.)	23/37	60	6,85	4,87	22,95	163,09	868
Чай с молоком (чай, молоко)		200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Молоко питьевое в п/у		1/200	6	6,4	9,4	120	-

Итого за завтрак:

		700	14,21	12,68	34,49	626,25	
--	--	-----	-------	-------	-------	--------	--

Возрастная категория: 7-11 лет

Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репчат., морковь, чеснок (чеснок, соль повар.)		15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694,998
Фрикадельки рыбные с маслом (говядина ст., хлеб пшени., лук репчат., яйца соль повар., Масло слив.)	80/10	90	12,44	7,03	7,22	141,94	651
Рис с овощами без масла (крупя рисовая, морковь, лук репчат., Масло слив., соль повар.)		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	1,14	0,29	10,71	50,05	-

Итого за обед:

		848	25,57	28,9	84,7	701,07	
--	--	-----	-------	------	------	--------	--

Возрастная категория: 12 лет и старше

Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репчат., морковь, чеснок (чеснок, соль повар.)		20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	694,998
Фрикадельки рыбные с маслом (говядина ст., хлеб пшени., лук репчат., яйца соль повар., Масло слив.)	90/10	100	13,83	7,81	8,49	157,71	651
Рис с овощами без масла (крупя рисовая, морковь, лук репчат., Масло слив., соль повар.)		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	1,86	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб ржаной		25	1,65	0,3	9,9	49,9	-
Мандарин		149	1,19	0,3	11,18	52,15	-

Итого за обед:

		949	28,58	33,92	94,23	796,52	
--	--	-----	-------	-------	-------	--------	--

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

		5017	50,17	52,26	147,52	1290,79	
--	--	------	-------	-------	--------	---------	--

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

		4279	42,79	46,6	128,72	1422,77	
--	--	------	-------	------	--------	---------	--

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлета Пезайка (говядина, свиная колбаса, хлеб пш.блрр., др.реч., яйцо, сметана, майонез, масло раст. соль, перец)	90	13,78	19,14	13,41	241,09	225а
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль, перец)	150	4,28	3,83	25,57	145,79	585
	Напиток с витаминами «Виттошка» (соевое молоко «Виттошка», вода)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Ягоды	196	1,76	0,38	24,69	111,13	-
Итого за завтрак:	656	21,14	23,21	90,99	614,73		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, свиная колбаса, хлеб пш.блрр., др.реч., яйцо, сметана, майонез, масло раст. соль, перец)	100	15,31	21,27	14,9	302,32	225а
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль, перец)	180	5,13	4,59	35,48	185,74	585
	Напиток с витаминами «Виттошка» (соевое молоко «Виттошка», вода)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	191	1,71	0,57	24,06	108,29	-
Итого за завтрак:	691	23,47	26,67	101,76	713,07		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., др.реч., морковь, лук, перец, чеснок, соль, перец)	10/200	3,98	5,84	10,94	134,24	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., соль, соль вайдр.)	265	24,59	8,82	25,41	279,44	1006
	Компот из кураги с витамином С (сег. сахар, курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:	921	34,67	15,93	96,69	670,21		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., др.реч., морковь, лук, перец, чеснок, соль, перец)	15/250	5,02	7,37	13,81	155,64	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., соль, соль вайдр.)	300	27,84	9,99	28,77	319,35	1006
	Компот из кураги с витамином С (сег. сахар, курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	98,2	-
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	84,37	-
Итого за обед:	146	0,58	0,58	14,3	64,82		
Итого за обед:	1002	39,87	18,84	110,29	779,68		

Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет	54,73	59,73	195,45	1471,28	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше	63,59	63,89	185,08	1524,79	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар песок, крупя рисовая, яйца, масло раст., сухая пахта, сметана)	200	25,02	11,4	45,24	383,64	187
	Кофейный напиток эдаковский без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	40,94	-
	Яблоко	211	0,84	0,84	20,67	93,68	-
Итого за завтрак:	635	28,95	13,65	88,02	566,01	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар песок, крупя рисовая, яйца, масло раст., сухая пахта, сметана)	230	28,77	13,11	52,02	441,18	187
	Кофейный напиток эдаковский без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	40,94	-
	Яблоко	176	0,7	0,7	17,24	78,14	-
Итого за завтрак:	630	32,56	15,22	91,37	608,01	-	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (отрусы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	492
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, яйца пастеризованные, масло сливочное, сахар)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Зразы ленивые мясные (говядина, хлеб, молоко, лук репчатый, яйцо, сухая пахта, соль повар. чистая, масло раст.)	100	11,6	17,92	13,92	263,34	1042
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (гречка гречневая, масло сливочное, соль повар.)	150	6,61	5,06	40,51	233,98	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	6118
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за обед:	Хлеб ржаной	27	1,78	0,22	10,69	52,81	-
		792	27,76	31,86	104,79	819,4	-

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Итого за обед:	Закуска порционная (отрусы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, яйца пастеризованные, масло сливочное, сахар)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17

Обед		Эрленд Ленивые Мисные (говядина, хлеб, молоко, лук реп., слив. сахар, шипр., соль, код, масло раст.)	100	11,6	17,92	13,92	263,34	1042,370
		Гаршир каша гречневая рассыпчатая (греч. гречиха, масло сливочное, соль, вода)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
		Компот из смеси сухофруктов с витамином С (кис. лимон. (сухофрукты, витамин С))	200	0,57	0	9,57	43,08	611а
		Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	70,47	-
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:			909	29,45	15,22	110,83	873,58	-

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет **27,76** **31,86** **192,81** **1384,41**

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше **29,45** **30,44** **201,2** **1481,59**

Завтрак		Возрастная категория: 7-11 лет						
		Ежики мясные (говядина, крупа рис., лук реп., соль, под., соус фр.)	90	13,05	17,2	8,12	240,3	222
		Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, вода)	150	3,3	4,77	21,44	117,86	371
		Чай чёрный (чай)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
		Груша свежая	171	1,2	0,9	31,1	157,41	-
Итого за завтрак:			636	20,19	23,23	89,12	601,77	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак		Возрастная категория: 7-11 лет						
		Ежики мясные (говядина, крупа рис., лук реп., соль, под., соус фр.)	100	13,05	17,2	8,02	240,3	222
		Пюре картофельное (картофель, молоко, 1,2% масла сливочного, вода)	220	4,33	6,56	29,48	185,05	371
		Компот из кураги с витамином С (кис. лимон. (курага, лимонная кислота, витамин С))	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
		Груша свежая	155	1,24	0,93	31,83	141,05	-
Итого за завтрак:			700	21,46	25,05	97,99	672,6	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Расходник Ленинградский с фрикадельками мясными (фрикадельки для супа, крупа пшеница, картофель, морковь, лук реп., салат лист., масло подсолн., стручков. фасоль, соль)

Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук реп., масло подсолн., томатная паста, соль, перец) 45/70

Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив.)

Итого за обед:		868	26,79	27,94	101,58	778,34	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Напиток из шиповника (без сахара (шиповник - лимон))	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
Груша свежая	143	1,14	0,85	29,45	130,13	-	
Итого за обед:	868	26,79	27,94	101,58	778,34		

Итого за обед:		964	29,44	31,25	112,13	852,85	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Рисовый суп с фаршем (рисовый суп с фаршем (рисовый суп с фаршем))	30/250	4,5	8,36	17,5	163,22	1671067	
Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репчатый, лук репчатый)	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675	
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, яйцо куриное)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307	
Напиток из шиповника (без сахара (шиповник - лимон))	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
Груша свежая	144	1,15	0,86	29,66	131,04	-	
Итого за обед:	964	29,44	31,25	112,13	852,85		

Итого за обед: 964 **29,44** **31,25** **112,13** **852,85**

Итого за обед: 964 **29,44** **31,25** **112,13** **852,85**

Итого за завтрак:		650	28,07	18,36	90,24	611,56	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Стрипы из индейки (филе индейки, сырный соус, картофельное пюре, сыр, лук, майонез)	90	17,87	12	9,18	211,2	1073	
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (гарнир гречневый, мясо свиное, сыр, лук)	180	7,43	5,69	45,58	243,23	632	
Компот из свежих яблок и груш с витамином С (яблоко, груша, сахар, витамин С)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695	
Хлеб ржаной	20	1,52	0,24	7,92	39,12	-	
Мандарины	160	1,3	0,3	13	58	-	
Итого за завтрак:	650	28,07	18,36	90,24	611,56		

Итого за завтрак:		100	17,87	12	9,18	211,2	1073
Возрастная категория: 7-11 лет							
Стрипы из индейки (филе индейки, сырный соус, картофельное пюре, сыр, лук, майонез)	100	17,87	12	9,18	211,2	1073	
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (гарнир гречневый, мясо свиное, сыр, лук)	200	8,26	6,32	50,64	282,48	632	
Компот из свежих яблок и груш с витамином С (яблоко, груша, сахар, витамин С)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
Мандарины	146	1,17	0,29	11,02	51,45	-	

Итого за завтрак:		666	28,77	18,98	93,32	654,26	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,38	982	
Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говяжья вырезка, капуста, морковь, лук репчатый, свекла, томаты, чеснок раст., соль раст.)	25/200	4,06	5,9	11,06	113,59	165998	
Котлета мясная (говяжья вырезка, свиная шея, лук репчатый, чеснок раст., масло раст.)	90	12,65	20,07	11,81	248,47	1055	
Перловка с овощами (перловка, морковь, лук репчатый, томаты, чеснок раст., соль раст.)	150	4,34	14,12	29,15	250,96	309	
Компот из яблок с витамином С без сахара (яблоко, витамин С)	200	0,1	0,41	20,01	84,08	435	
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,61	0,35	17,85	85,05	-	
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	12,67	62,59	-	
Итого за обед:	802	26,66	41,37	105,21	859,72		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982	
Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говяжья вырезка, капуста, морковь, лук репчатый, свекла, томаты, чеснок раст., соль раст.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165998	
Котлета мясная (говяжья вырезка, свиная шея, лук репчатый, чеснок раст., масло раст.)	100	12,25	19,82	12,49	277,29	1055	
Перловка с овощами (перловка, морковь, лук репчатый, томаты, чеснок раст., соль раст.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307	
Компот из яблок с витамином С без сахара (яблоко, витамин С)	200	0,1	0,41	20,01	84,08	435	
Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	6,73	33,25	-	
Итого за обед:	877	24,82	44,91	91,76	870,53		
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		20,798	18,349	70,206	524,004		
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		26,05	23,847	88,975	677,956		
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		20,158	17,511	63,891	563,64		
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		31,485	24,574	91,67	814,972		