



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



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Неделя 2 (2 смены)								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль, подпр., масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998	
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухаря панировочный, яйцо, соль, 90/10)	100	15,83	8,38	9,01	174,73	272	
	Щоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, вод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431	
	Хлеб пшеничный изопропанный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	64,38	-	
	Итого за обед:	897	32,22	22,29	93,36	702,86		
	Подливки	Коврожки с мясо-картофельным фаршем (мясо, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	65	8,03	10,2	21,76	210,99	103
		Чай черничный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Десерт фруктовый		100	0,6	0,2	19	80,2		
Итого за подливки:	365	8,82	10,44	40,79	292,52			
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль, подпр., масло растит.)		30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157/998	

Обед	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь паннированный, яйцо, соль.) 90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	272
	Пюре картофельное (картофель, морковь, масло слив., соль, кол.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Чай с лимонном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	13,46	66,5	-
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
Итого за обед:	1003	36,45	25,18	109,62	810,86		
Полдник	Коктоки с мясо-картофельным фаршем (крупа, сахар-песок, масло слив., яйцо, фарш мясо-картофельный)	75	9,27	11,77	25,11	243,45	103
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Десерт фруктовый	100	0,6	0,2	19	80,2	
	Итого за полдник:	375	10,06	12,01	44,14	324,98	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет	1262	41,04	32,73	134,15	995,38		
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше	1378	46,51	37,19	153,76	1135,84		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник «Денинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа пшеничная, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсолнечное, соль, подсол.)	25/200	4,27	6,06	13,93	127,35	167/998
	Фрикадельки из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пшеничный, лук, морковь, лук реп., соль, подсол.)	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Парнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль, подсол.)	160	4,94	4,5	37,93	211,99	310
	Компот из смеси сухофруктов с вит. С (сладкие сухофрукты, сахар, подсол.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
Итого за обед:	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Итого за обед:	817	31,02	13,97	111,77	696,91	
Ватрушка слоеная с творогом (творог, дрожжи, сахар, яйцо, соль, подсол., яйцо, лимон)	100	13,89	6,85	40,27	278,32	322	

Полдник	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша	178	0,71	0,53	18,33	80,99	
Итого за полдник:		478	15,96	8,79	60,74	386	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (картофель, крупа пшеница, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167/9982
	Фрикаделька из индейки с соусом красным (фасоль, лук репчатый, соль йод, молоко, соус кр.)	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (соевая сухофрукта, сахар, лимонная кислота, декорб. мксолит)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,05	74,33	
	Итого за обед:	973	34,89	16,72	133,5	824	
	Ватрушка слоеная с творогом (мука, дрожжи, сахар, яйцо, соль, йод, топлен. сливочки)	100	13,89	6,85	40,27	278,32	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603

Полдник	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша	231	0,85	0,64	21,04	96,92	
Итого за полдник:		531	16,1	8,9	64,35	401,93	

Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет	1295	46,98	22,76	172,51	1082,91	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше	1504	50,99	25,62	197,85	1225,93	

Возрастная категория: 7-11 лет

Полдник	Закуска порционированная (отруды свежие)	60	48	0,06	1,5	8,46	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, мякоть сливочное, сайра)	10/200	4,17	7,65	12,41	135,18	17
	Бефстроганов (говядина, лук репчатый, масло растит., мука пш., томат, сметана, соль, лимон.)	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551

Учед		150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль колор.)							
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)		180	0,19	0,06	11,82	48,59	667
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной		18	1,19	0,22	7,13	35,21	-
Итого за обед:		738	74,51	33,62	78,17	723,11	
Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)		80	5,44	19,36	50,38	397,5	328
Напиток с витаминами «Витюшка» (смесь сухая «Витюшка, вода»)		200	0	0	19,4	77,6	1014
Яблоко свежее		151	0,6	0,6	14,8	67,04	-
Итого за полдник:							
Итого за полдник:		431	6,04	19,96	84,58	542,14	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Закуска порционированная (огурцы свежие)		100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)		15/250	5,26	9,66	15,66	170,58	17
Вареное картофельное пюре (картофель, молоко, сливочное, сахар)		100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
Обед		180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль колор.)		180	0,19	0,06	11,82	48,59	667
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)		180	0,19	0,06	11,82	48,59	667
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:		869	29,68	36,49	91,16	811,73	
Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)		100	6,8	24,2	62,97	496,88	328
Напиток с витаминами «Витюшка» (смесь сухая «Витюшка, вода»)		200	0	0	19,4	77,6	1014
Яблоко свежее		123	0,49	0,49	12,05	54,61	-
Итого за полдник:		423	7,29	24,69	94,42	629,09	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		1169	80,55	53,58	162,75	1265,25	

Итого за день: 4. Возрастная категория: 12 лет и старше	1292	36,97	61,18	185,58	1440,82	
Итого за день: 5						

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Пи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, лук, перец, лимонный сок, раст. масло, раст. соль, йод)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197,998
	Тертелли I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, чеснок, морковь, картофель, раст. масло) 80/30	105	10,49	11,51	12,5	195,59	193
	I вариант каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимоннокислота, аскорб. кислота)	180	0,89	0,05	16,52	70,15	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,21	-
	Битан	200	1,8	0,6	25,2	113,4	-
	Итого за обед:	888	25,78	22,96	116,39	775,37	18
	Самса «Джестека» (густо слоеное, говядина, лук, перец, масло подсол., мука, яйцо, соль, йод.)	65	8,59	15,9	15,65	240,09	18
	Подник	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4
Итого за подник:	265	1,4	0,4	22,8	340,49		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Пи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук, перец, томат паста, масло раст. соль, йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197,998
	Тертелли I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, чеснок, морковь, картофель, раст. масло) 80/30	110	10,99	12,06	13,1	204,9	193
	I вариант каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимоннокислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Битан	223	2,01	0,67	28,1	126,44	-

Итого за обед:		1024	28,97	26,01	132,28	879,06			
Полдник	Салса «Детская» (густо слюеное, говядина, лук репчат., масло подсол., мука, яйцо, соль бел.)	75	9,91	18,35	18,06	27,03		18шт 1шт	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4			
Итого за полдник:		275	11,31	18,75	40,86	377,43			
Итого за день 4 Возрастная категория: 7-11 лет		1038	31,98	27,7	154,57	994,73			
Итого за день 4 Возрастная категория: 12 лет и старше		296	12,7	19	49,18	418,51			
Возрастная категория: 7-11 лет									
Обед									
Итого за обед:	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репчат., морковь, томат, чеснок, соль, калдр) (водпр)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26		1000/998	
	Шницель мясной с соусом красным олов. (говядина, свиная, хлеб пшениц., соль бел., сахар, панир., яйцо, масло раст., соус красный ост.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5		1055	
	Макаронные изделия отварные (заправочные изделия, масло сл., соль бел.) (водпр)	150	5,42	4,07	31,8	185,45		207	
	Напиток с витаминами «Витощка» (соевый сухая «Витощка, 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:	Мандарин	140	1,12	0,28	10,5	49			
		880	27,36	32,72	107,71	834,68			
	Пшощка «Эстонская» с сыром (густо слюеное дрожжевое сыр, масло слив.)	70	8,06	11,01	26,31	236,62		328	
Полдник	Молоко питьевое в ну	1/200	6	6,4	9,4	120			
	Итого за полдник:	270	8,35	11,55	42,37	356,62			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Итого за обед:		30/250	5,31	7,79	14,59	149,65		1000/981	
Полдник	Шницель мясной с соусом красным олов. (говядина, свиная, хлеб пшениц., соль бел., сахар, панир., яйцо, масло раст., соус красный ост.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5		1055	
	Макаронные изделия отварные (заправочные изделия, масло сл., соль бел.) (водпр)	200	7,22	5,42	42,4	247,26		307	

Обед		200	0	0	194	776	1014
Напиток с витаминами «Витлошка» (свежесушеный витаминизированный)							
Хлеб пшеничный йодированный		30	0,35	0,3	15,5	72,0	260
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	58,68	200
Мандарины		100	1,5	0,97	14,99	63,99	220
Итого за обед:		1047	34,62	3586	131,22	974,04	328
Полдник							
Плюшка "Эстонская" с сырком (кисломолочное дрожжевое сирковое сырое)		100	11,52	1573	37,59	358,02	328
Молоко питьевое в/ду		1200	6	64	94	120	1006
Итого за полдник:		300	8,35	1155	42,37	458,03	1006
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		840	27,16	3272	107,23	814,33	1000/998
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		487	8,88	1192	56,4	523,49	1000
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед							
Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)		10/200	3,98	5,84	10,94	118,28	1000/998
Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репчатый, масло растительное, соль йодир.) 65/200		265	24,59	8,82	25,41	279,44	1006
Компот из кураги с ябл. (курага, сахар, минеральная вода, яблоко)		200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
Хлеб пшеничный йодированный		35	2,63	0,35	17,85	85,03	669a
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	58,68	
Яблоко		116	0,46	0,46	11,37	51,5	
Итого за обед:		856	34,63	15,89	95,81	670,85	385
Полдник							
Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло слив., соль, йод.)		60	4,64	14	33,39	278,13	385
Чай с молоком (чай, молоко)		200	1,36	1,41	2,14	26,09	603
Банан		216	1,94	0,65	27,22	122,47	1006
Итого за полдник:		476	7,94	16,06	62,75	427,29	1006
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)		15/250	5,02	7,97	16,816	196,816	1000/998
Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репчатый, масло растительное, соль йодир.) 70/230		300	27,84	9,99	28,72	319,35	1006

Обед	Композ на курати кислота)	вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб)	2000		гал 11-7 лет		гал 12 лет		гал 13 лет		гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет		
			кислота)	вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб)	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет											гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет
Итого за обед:	Хлеб пшеничный полированный	103 ±	97061.40	471 ±	3987.2	0.4	204	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет		
	Хлеб ржаной	808 ±	5381.37	41 ±	2462.92	0.44	14.65	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет		
	Яблоко	50	666.137	27 ±	0.598.42	0.2688	13.43	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет		
	Итого за обед:		65 ±	4971	979	810	39,841 ±	18,81	109,42	775,33	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет
Полдник	Роталик Сахарный (суха пшеница, сахар, масло сл, сироп, яог.)		456	75	5,8	4,50	17,007	41,74	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет	
	Чай с молоком (чай, молоко)		200		1,20		0,01	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет		
	Банан		210		1,66		0,44	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет		
Итого за полдник:		290		2,86		0,44	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет			
Итого за день 6. Возрастная категория 7-11 лет			133		42,87		21,95	138,59	109,42	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет
Итого за день 6. Возрастная категория 12 лет и старше			147		48,96		30,89	180,97	180,97	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет
Итого за день 6. Возрастная категория 7-11 лет			280		91,83		52,84	319,58	319,58	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)		70		1,16		0,17	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет		
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, перец болгарский, масло сливочное, яйца)		87	5625,200	41 ±	4,452.92	8,082	13,3	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет	
	Эрзаы ленивые кислые (молоко, сметана, яйца, сахар, соль йод, майонез, соус)		120		52 ±	11,6	8,81	17,92	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (каша гречневая, масло сливочное, соль йод)		160		45 ±	6,61	0,51	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет		
	Компот из сухофруктов (яблоки, груши, сахар, лимон, кислота, аскорб, кислота)		200		0,27		0,01	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет		
	Хлеб пшеничный белгородский		30		2,25		0,3	15,3	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет	
	Хлеб ржаной		25		1,65	90 ±	0,2/52	11,23	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет	
	Итого за обед:		830		27,71		31,85	114,23	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет	
	Кокс Фарвао БХП		70		3,5	970 ±	20,09	35	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)		200		1,20		0,01	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет		
	Мандарин		146		1,19	72 ±	0,939	10,95	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет	
	Итого за полдник:		420		4,71		20,99	55,14	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет	
Итого за полдник:			60 ±		6,92		77,07	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет		
Закуска порционная (огурцы свежие)		110		0,88		0,11	2,75	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет		
Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, перец болгарский, масло сливочное, яйца)		200		1,20		0,02	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет			
Мясно-сливочное, сайра		81		0,22		0,2	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет			
Итого за день 6. Возрастная категория 7-11 лет		2070		11,31		0,32	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 76-80 лет	гал 81-85 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет			
Итого за день 6. Возрастная категория 12 лет и старше			147		48,96		30,89	180,97	180,97	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет		
Итого за день 6. Возрастная категория 7-11 лет			280		91,83		52,84	319,58	319,58	гал 11-7 лет	гал 12 лет	гал 13 лет	гал 14-17 лет	гал 18-36 лет	гал 37-41 лет	гал 42 лет и старше	гал 71-75 лет	гал 86-90 лет	гал 91-95 лет	гал 96-100 лет		

Обед

Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядинка, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сахар, жир, соль мол., масло раст., соус) 90/70	120	11.6	17.92	13.92	263.34	1042/270
1 Поррир каша гречневая (соль мол.) 40/90/1	180	7.43	5.69	4.58	263.23	632
Компот из сухофруктов (лимон, киви, апельсин, сахар, лимон, кислота, ас. сорб., кислота) 11/90	200	0.57	0.91	19.55	80.48	взвешивать
Хлеб пшеничный ферментированный	32	2.4	0.32	16.32	77.76	по норме
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	48.9	по норме
Итого за обед:	947	30.09	34.54	124.57	929.46	

Полдник

Кефир Фирон БХ1	299	63.61	3.5	12.0	20.002	35 (молочный)
Чай с лимоном (чай сахар, лимон)	200	0.38	0.51	14.33	66.85	по норме
Мандарины	20	1.33	0.38	14.33	66.85	по норме
Итого за полдник:	465	5.07	20.68	58.52	432.74	

Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет	1250	32.42	52.44	183.09	1462.20	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше	1412	35.16	55.92	183.09	1462.20	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рассольник Ленив (рыбный с фрикадельками мясными, капуста, лук репч., морковь, лук репч., сметана, майонез, подсолн., огурцы с уксусом, соль мол.)	200	88.69	90.21	3.54	15.81	6.57	5.29	13.75	128.24	взвешивать	167/1067
Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., майонез, подсол., томат паста)	115	6.6	13.66	0.91	15.98	0.07	5.23	219.41	по норме	675	
Макаронные изделия (макаронные изделия)	140	6.43	4.07	21.8	185.45	по норме	30 (картон)				
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	1.88	0.21	13.13	53.99	по норме	667				
Хлеб пшеничный ферментированный	20	44.8	80.01	1.5	2.611	0.201	102 (тип овес)	по норме	39.12		
Хлеб ржаной	20	1.52	0.24	7.92	62.34						
Группа свежая	137										
Итого за обед:	1724	92.9862	94.71	26.291	27.989	96.14	737.15	193			

Полдник

Коржик Молочный (конд пех)	75	18.74	10.7	5.79	8.33	1.1	33.36	28.37	взвешивать	193
Молоко питьевое	180	4.81	4.32	8.46	91.94	по норме	106			
Яблоко	101	8.4	6.4	4.9	14.44	по норме				
Итого за полдник:	144	23.95	19.72	11	13.48	71.72	373.15	106		

Рассольник Ленив (рыбный с фрикадельками мясными (фрикадельки, для супа, крупа перловая, картошка, морковь, лук репч., сметана, майонез, подсолн., огурцы с уксусом, соль мол.)	200	88.69	90.21	3.54	15.81	6.57	5.29	13.75	128.24	взвешивать	167/1067
Итого за обед:	144	23.95	19.72	11	13.48	71.72	373.15	106			

Обед	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшениц., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, Масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	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	138	0,55	0,41	14,21	62,79	-	
Итого за обед:	958	28,84	30,84	106,58	819,2		

Полдник	Коржик Молочный (конд пех)	75	5,79	8,53	53,36	236,37	193
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
	Яблоко	132	0,53	0,53	12,94	58,61	-
Итого за полдник:	406	11,66	13,86	75,7	397,14		

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет **1218** **57,2** **40,79** **167,86** **1110,5**

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше **1364** **40,5** **44,7** **182,28** **1216,34**

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаришем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	25/200	4,06	5,9	11,06	113,59	165/998
	Котлета мясная с соусом красным основ. (говядина, свинина, хлеб пшениц., соль йод., сухари панир, яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	11,83	19,42	12,45	271,95	1055/370
	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 яблок с витамином С (яблоко, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Итого за обед:	796	24	40,46	95,01	840,14	
	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	100	13,8	12,16	36,89	312,37	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Груша свежая	120	0,48	0,36	12,36	54,6	-	
Итого за полдник:	420	14,28	12,52	58,33	403,29		

Итого за полдня:		Итого за день:		Итого за полдня:		Итого за день:	
270	8,35	546	16,40	455	14,42	946	28,33
11,55	28,9	12,93	39,7	12,63	37,7	12,47	39,7
42,37	70,107	46,796	119,12	419,06	109,12	467,96	119,12
356,62	-	-	-	-	-	-	-
828	-	694/998	651	529	503	982	165/998
105/310	307	435	105/310	982	982	982	982

Возрастная категория: 12 лет и старше	100	100	100	100	100	100	100
Теплый атмосферный фронт	3,2500	3,2500	3,2500	3,2500	3,2500	3,2500	3,2500
Холодный атмосферный фронт	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
Температура воздуха (°C)	5,05	5,05	5,05	5,05	5,05	5,05	5,05
Изобары	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
Дождь	1,65	1,65	1,65	1,65	1,65	1,65	1,65
1,88	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
5,2	11,83	11,83	11,83	11,83	11,83	11,83	11,83
1,1	5,05	5,05	5,05	5,05	5,05	5,05	5,05
0,2	7,34	7,34	7,34	7,34	7,34	7,34	7,34
0,2	19,42	19,42	19,42	19,42	19,42	19,42	19,42
0,2	16,94	16,94	16,94	16,94	16,94	16,94	16,94
0,3	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43
0,25	11,23	11,23	11,23	11,23	11,23	11,23	11,23
0,3	31,23	31,23	31,23	31,23	31,23	31,23	31,23
0,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2
0,2	14,42	14,42	14,42	14,42	14,42	14,42	14,42
0,2	16,94	16,94	16,94	16,94	16,94	16,94	16,94
0,3	60,75	60,75	60,75	60,75	60,75	60,75	60,75
0,2	88,31	88,31	88,31	88,31	88,31	88,31	88,31
0,2	31,23	31,23	31,23	31,23	31,23	31,23	31,23
0,2	27,95	27,95	27,95	27,95	27,95	27,95	27,95
0,2	14,42	14,42	14,42	14,42	14,42	14,42	14,42
0,2	105/310	105/310	105/310	105/310	105/310	105/310	105/310
0,2	165/998	165/998	165/998	165/998	165/998	165/998	165/998
0,2	982	982	982	982	982	982	982

- 4
- 5
- 6

Задания 4-6 выполняются по контуру, обозначенному на карте. Карта прогноза погоды на 9 апреля (на 15 часов московского времени)



Область высокого атмосферного давления
 Область низкого атмосферного давления
 Направление перемещения барических образований

С циклонами весной обычно связана пасмурная погода. Назовите один (любой) город в Азиатской части России из числа показанных на карте, погоду в котором 9 апреля 2019 г. будет определять циклон.

Татьяна из Москвы прослушала прогноз погоды по радио: «Завтра, 10 апреля 2019 г., ожидается потепление, возможны осадки в виде дождя, ветер слабый», но не услышала, для её ли города этот прогноз был составлен. С помощью карты определите, для какого из показанных на карте городов был составлен этот прогноз.

Прочитайте прогноз погоды для города Уфы: «С апреля 2019 г. ожидается похолодание, ночью температура воздуха опустится до -10°C, будет пасмурно с дождем». Объясните, почему в Уфе ожидается такое количество атмосферных осадков.

