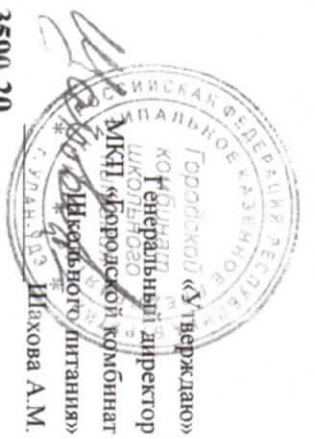




Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета, домашняя с маслом (говядина, свища, хлеб, лук реп., яйцо, сырчик, соль под., масло раст., масло сл.) 90/5 | 95 | 12,52 | 18,51 | 11,16 | 262,31 | 246 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 150 | 5,42 | 4,07 | 31,8 | 185,45 | 307 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 663 |
| | Хлеб пшеничный возируванный | 21 | 1,58 | 0,21 | 10,2 | 51,03 | - |
| | Десерт фруктовый | 1/100 | 0,6 | 0,2 | 19 | 80,2 | - |
| Итого за завтрак: | | 566 | 20,12 | 22,99 | 81,24 | 615,31 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Маршмелл | 30 | 0,03 | 0 | 23,82 | 95,4 | - |
| Итого за завтрак: | | 30 | 0,03 | 0 | 23,82 | 95,4 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета, домашняя с маслом (говядина, свища, хлеб, лук реп., яйцо, сырчик, соль под., масло раст., масло сл.) 90/5 | 100 | 13,18 | 21,59 | 11,75 | 294,01 | 246 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 180 | 6,5 | 4,88 | 38,16 | 222,53 | 307 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 663 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 22 | 1,65 | 0,22 | 11,22 | 53,46 | - |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|-----|
| | Десерт фруктовый | 1/100 | 0,6 | 0,2 | 19 | 80,2 | | |
| Итого за завтрак: | | 602 | 21,93 | 26,89 | 89,21 | 686,52 | | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Обед | Пиццо - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль копир., томат. паста) | 15/250 | 5,71 | 7,71 | 6,73 | 119,15 | 154/998 | |
| | Виточки рубленые из курицы с соусом белым (филе курица, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., мука) 90/20 | 120 | 18,87 | 7,3 | 16,73 | 208,11 | 1069 | |
| | Пюре овощное (кабачок, морковь, молоко, масло слив., соль йод.) | 200 | 3,97 | 7,83 | 24,84 | 185,69 | 867 | |
| | Напиток с витаминами «Витощка» (смесь сухая «Витощка, вода) | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,6 | 1014 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 26 | 1,95 | 0,26 | 13,26 | 63,18 | - | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | - | |
| | Банан | 250 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 141,75 | - | |
| | Итого за обед: | 1086 | 34,4 | 24,15 | 122,36 | 844,38 | | |
| | Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Завтрак | Каша молочная овсяная («Грутлес») в масле (крупа геркулес, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 100/10 | 110 | 4,17 | 4,67 | 17,87 | 130,2 | 898 |
| Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, ванил, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко стуч.) 70/20 | | 90 | 12,09 | 8,99 | 25,8 | 232,39 | 183 | |
| Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар) | | 200 | 1,51 | 1,13 | 12,61 | 66,65 | 1066 | |
| Хлеб пшеничный йодированный | | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - | |
| Греча свежая | | 185 | 0,74 | 0,56 | 19,06 | 84,18 | - | |
| Итого за завтрак: | | 609 | 20,01 | 15,55 | 85,54 | 562,02 | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | | |

| Итого за завтрак: | | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | | |
|---------------------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|--|
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 120/10 | 130 | 4,93 | 5,52 | 21,12 | 153,87 | 898 | |
| | Йогурт из творога со ступенчатым молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко стуч.) 80/30 | 110 | 14,77 | 10,98 | 31,53 | 284,03 | 183 | |
| | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар) | 200 | 1,51 | 1,13 | 12,61 | 66,65 | 1066 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - | |
| | Груши свежая | 152 | 0,61 | 0,46 | 15,66 | 69,16 | - | |
| Итого за завтрак: | 612 | 23,32 | 18,29 | 91,12 | 622,31 | | | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционированная (огурцы свежие) | 110 | 0,88 | 0,11 | 2,75 | 15,51 | 982 | |
| | Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) | 30/250 | 5,56 | 10,2 | 16,55 | 180,24 | 17 | |
| | Тертая Г вармант с соусом крас. основ (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30. | 115 | 11,49 | 12,61 | 13,7 | 214,21 | 193 | |
| | Гарнир Зюбала (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 180 | 5,56 | 5,06 | 42,67 | 238,49 | 310 | |
| | Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.) | 200 | 0,99 | 0,06 | 18,36 | 77,94 | 669 | |
| | 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: | 929 | 27,6 | 28,52 | 114,19 | 823,83 | | |
| | Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Хлебцы рыбные с соусом белым (творог, хлеб пшени, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., соус) 80/20 | 100 | 13,2 | 7,79 | 6,07 | 147,19 | 743979 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|------|
| Завтрак | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 3,09 | 4,47 | 20,1 | 132,99 | 371 |
| | Напиток с витаминами «Витощка» (смесь суха (дыношка, вода.) | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,6 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Мандарины | 120 | 0,96 | 0,24 | 9 | 42 | - |
| Итого за завтрак: | 595 | 19,13 | 12,75 | 67,32 | 460,53 | | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--------------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------|---|
| Второй завтрак | Яблоко | 191 | 0,53 | 0,4 | 13,6 | 60,06 | - |
| Итого за завтрак: | 191 | 0,53 | 0,4 | 13,6 | 60,06 | | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|---------|
| Завтрак | Хлебцы рыхлые с соусом Белым (гробица, хлеб пшени, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., соус.) 80/30 | 110 | 14,52 | 8,57 | 6,68 | 161,91 | 749/979 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 200 | 4,12 | 5,96 | 26,8 | 177,32 | 371 |
| | Напиток с витаминами «Витощка» (смесь суха (дыношка, вода.) | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,6 | 1014 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,63 | 0,35 | 17,85 | 85,05 | - |
| | Мандарины | 123 | 0,98 | 0,25 | 9,23 | 43,05 | - |
| Итого за завтрак: | 668 | 22,25 | 15,13 | 79,96 | 544,93 | | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|-------------|--|--------|------|-------|-------|--------|---------|
| Обед | Расоляжник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репчат., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.) | 20/250 | 5,13 | 7,27 | 16,72 | 152,82 | 167/998 |
| | Гуляш мясной (говядина, лук репчат., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/50 | 100 | 11,7 | 12,47 | 3,59 | 173,43 | 550 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 200 | 7,22 | 5,42 | 42,4 | 247,26 | 307 |
| | Компот из яблок с витаминной С (яблоко, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.) | 200 | 0,1 | 0,43 | 21,06 | 88,51 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |

| | | | | | | |
|-----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---|
| Хлеб ржаної | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| Дібноє свіжее | 166 | 0,66 | 0,66 | 16,27 | 73,7 | - |
| Итого за обед: | 996 | 29,04 | 26,91 | 127,22 | 867,3 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|--------|------|
| Завтрак | Стрипы из индейки с маслом сл. (фиге индейки, свиного, суворинию куриное, соль вод, масло слив.) 90/5 | 95 | 17,05 | 16,57 | 8,85 | 242,44 | 1073 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло растит., масло слив., соль йодир.) | 150 | 4,28 | 3,83 | 29,57 | 169,79 | 585 |
| | Чай черныи (чай, вода) | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 |
| | Хлеб пшеничныи йодированныи | 19 | 1,43 | 0,19 | 9,69 | 46,17 | - |
| | Кекс столочныи (кондитерскии цех) | 55 | 2,85 | 9 | 23 | 156,4 | 137 |
| Итого за завтрак: | 565 | 25,8 | 29,63 | 71,14 | 616,13 | | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--------------------------|----------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--|
| Второй завтрак | Мандарин | 171 | 1,37 | 0,34 | 12,83 | 59,85 | |
| Итого за завтрак: | | 171 | 1,37 | 0,34 | 12,83 | 59,85 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------|
| Завтрак | Стрипы из индейки с маслом сл. (фиге индейки, свиного, сахара, слив куриное, соль вод, масло слив.) 90/10 | 100 | 1,28 | 0,32 | 11,44 | 53,76 | 984 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло растит., масло слив., соль йодир.) | 180 | 18,13 | 13,12 | 10,96 | 234,44 | 1073/370 |
| | Чай черныи (чай, вода) | 200 | 5,13 | 4,59 | 35,48 | 203,74 | 585 |
| | Хлеб пшеничныи йодированныи | 25 | 0,54 | 0,24 | 19,71 | 83,16 | 612 |
| | Кекс столочныи (кондитерскии цех) | 55 | 2,48 | 0,33 | 16,83 | 80,19 | - |
| Итого за завтрак | | 560 | 27,56 | 18,6 | 94,42 | 655,29 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|--------|
| Обед | Закуска порционированная (отрута свежие) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 982 |
| | Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и грибами (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяд., зелень) | 30/250/10 | 9,41 | 7,92 | 24,33 | 206,19 | 157998 |
| | Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупя рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30 | 105 | 13,65 | 20,4 | 8,35 | 271,6 | 209 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль вод.) | 180 | 7,43 | 5,69 | 45,58 | 265,23 | 632 |
| | Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота) | 200 | 0,57 | 0 | 19,55 | 80,48 | 611 |
| Хлеб ржаной | 21 | 1,39 | 0,25 | 8,32 | 41,08 | - | |
| Итого за обед: | 896 | 33,25 | 34,36 | 108,63 | 876,68 | | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------|-------------|--------------|---------------|--------|-----|
| Завтрак | Ябло вареное (1 шт.) | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 776 |
| | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль вод., масло слив.) | 150/5 | 5,31 | 4,48 | 35,01 | 201,58 | 623 |
| | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб.) 15/31 | 46 | 5,26 | 3,74 | 17,6 | 125,04 | 868 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| | Банан | 236 | 2,12 | 0,71 | 29,74 | 133,81 | - |
| Итого за завтрак: | 677 | 19,59 | 15,2 | 95,85 | 598,46 | | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--|---|------------|------------|------------|-------------|--------------|-----|
| Второй завтрак | Сок фруктовый и потребительской упаковке | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | - |
| | Итого за завтрак: | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | Мясо вареное (1 шт.) | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 776 |
| | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль вод., масло слив.) | 190/10 | 6,85 | 5,78 | 45,18 | 260,1 | 623 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|-----|
| Завтрак | Булгурборд с сыром (сыр, хлеб.) 15/31 | 46 | 5,26 | 3,74 | 17,6 | 125,04 | 868 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| | Банан | 226 | 2,03 | 0,68 | 28,48 | 128,14 | - |
| Итого за завтрак: | 712 | 21,04 | 16,47 | 104,76 | 651,31 | - | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|-------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| Обед | Закуска порционированная (помидоры свежие) | 110 | 1,21 | 0,22 | 4,18 | 23,54 | 982 |
| | Суп лапша-домашняя с фаршем (говядин, лапша болтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) | 252250 | 4,65 | 7,08 | 13,12 | 134,84 | 694/998 |
| | Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., специи (напр., масло растит., масло сл.) 90/10 | 100 | 14,95 | 14,98 | 9,89 | 234,18 | 251a |
| | Рис отварной (рис, вода, соль йодир.) | 190 | 4,57 | 6,06 | 46,16 | 257,43 | 552 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 32 | 2,4 | 0,32 | 16,32 | 77,76 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Итого за обед: | 937 | 31,12 | 30,43 | 103,69 | 813,12 | - |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|----------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Завтрак | Котлета из курицы с соусом острым (Филе грудки курицы, батон, сахар панир, яйцо, соль йод., масло сл., масло раст. соль-бешей (сл.) 90/20 | 110 | 17,38 | 7,4 | 15,94 | 199,88 | 1069 |
| | Макаронные изделия отварные (макарон. изд. масло слив., соль йодир.) | 150 | 5,42 | 4,07 | 31,8 | 185,45 | 307 |
| | Чай с медом (чай, мед) | 180/18 | 0,14 | 0 | 13,15 | 53,14 | 977 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - |
| | Банан | 204 | 1,84 | 0,61 | 25,7 | 115,67 | - |
| | Итого за завтрак: | 682 | 26,28 | 12,28 | 96,79 | 602,74 | - |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------|--|
| Второй завтрак | Дыблоко | 191 | 0,76 | 0,76 | 18,72 | 84,8 | |
| Итого за завтрак: | 191 | 0,76 | 0,76 | 18,72 | 84,8 | - | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------------|-------------|---------------|---------------|--------|------|
| Завтрак | Котлета из курицы с соусом Бешам (филе грудки курицы, батон, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло сл., масло раст., соус бешамй осн./90/30) | 120 | 18,96 | 8,07 | 17,39 | 218,05 | 1069 |
| | Макаронные изделия отварные (макарон. нед. масло слив., соль йодир.) | 180 | 6,5 | 4,88 | 38,16 | 222,53 | 307 |
| | Чай с медом (чай, мед) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 977 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - |
| | Банан | 218 | 1,96 | 0,65 | 27,47 | 123,61 | - |
| Итого за завтрак: | 758 | 29,07 | 13,8 | 107,83 | 671,83 | | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|-----------------------|---|--------------|-----------|---------------|---------------|--------|---------|
| Обед | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 30/250 | 5,05 | 7,34 | 13,76 | 141,36 | 165/998 |
| | Котлета Мечта с маслом (котлета свиная, манка, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир, масло раст., масло сл.) 90/10 | 100 | 14,95 | 14,98 | 9,89 | 234,18 | 251a |
| | Пюре картофельное (картофель, морковь 3,2%, масло слив., соль йод.) | 180 | 3,71 | 5,36 | 24,12 | 159,59 | 371 |
| | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимонная кислота, аскорб. витамин) | 200 | 0,99 | 0,06 | 18,36 | 77,94 | 669a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Дюлоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | - |
| Итого за обед: | 970 | 29,53 | 29 | 108,01 | 811,25 | | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|---------|---|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------|
| Завтрак | Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари панир, сметана, ступенное молоко) 160/30 | 190 | 22,06 | 10,61 | 53,29 | 396,88 | 187 |
| | Кофейный напиток заквасный (кофейный напиток, молоко, сахар) | 200 | 1,51 | 1,13 | 12,61 | 66,65 | 1066 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 26 | 1,95 | 0,26 | 13,26 | 63,18 | - |
| | Мандарины | 152 | 1,22 | 0,3 | 11,4 | 53,2 | - |
| | Итого за завтрак: | 568 | 26,74 | 12,3 | 90,56 | 579,91 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|----------------|--|-------|-----|-----|------|-------|---|
| Второй завтрак | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | - |
|----------------|--|-------|-----|-----|------|-------|---|

Итого за завтрак: **200** **1,4** **0,4** **22,8** **100,4**

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|----------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
| Завтрак | Запеканка творожная с рисом со ступеным молоком (молоко 5%, сахар-песок, яйца рисовая, яичко, масло раст., сухая пахта, сметана, ступенное молоко) 180/30 | 210 | 24,38 | 11,73 | 58,91 | 438,66 | 187 |
| | Кофейный напиток эляковый кофейный напиток, молоко, сахар) | 200 | 1,51 | 1,13 | 12,61 | 66,65 | 1066 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 26 | 1,95 | 0,26 | 13,26 | 63,18 | - |
| | Мацарины | 146 | 1,17 | 0,29 | 10,95 | 51,1 | - |
| | Итого за завтрак: | 582 | 29,01 | 13,41 | 95,73 | 619,59 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|-----------------------|---|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|----------|
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 110 | 1,21 | 0,22 | 4,18 | 23,54 | 982 |
| | Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук, масло сливочное, сметана, соль, перец) | 20/250 | 8,03 | 10,47 | 17,85 | 197,77 | 698/1087 |
| | Плов из индейки с овощами (фасоль пшеница, рис, морковь, лук реп., масло раст., чеснок, соль, вода) 60/220 | 280 | 28,64 | 24,19 | 55,31 | 553,56 | 1041 |
| | Компот из сухофруктов с виш С (сахар сухофрукты сахар, лимонная кислота, вода) | 200 | 0,57 | 0 | 19,35 | 80,48 | 611а |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,35 | 0,3 | 15,1 | 72,9 | - |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | - | |
| Итого за обед: | 915 | 42,35 | 35,48 | 122,09 | 977,15 | | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|------|
| Завтрак | Колобки «Приморье» с соусом белым (говядина, крупа рисовая, лук реп., масло раст., соль, йодиров., сахар белый) 80/30 | 110 | 14,51 | 10,11 | 6,41 | 154,61 | 256 |
| | Пюре картофельное (картофель, лук реп., масло сливочное, вода, соль) | 150 | 3,09 | 4,47 | 20,1 | 119,99 | 371 |
| | Чай черный (чай, вода) | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 17 | 1,28 | 0,17 | 8,67 | 41,31 | - |
| | Рогалик сахарный (яйца, масло ст., яичко, сахар-песок, вода, соль, вода) | 60 | 4,8 | 15,9 | 36,4 | 295,6 | 385 |
| Итого за завтрак: | 537 | 23,87 | 30,69 | 71,61 | 612,84 | | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--------------------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--|
| Второй завтрак | Пудинг свежая | 132 | 0,53 | 0,4 | 13,6 | 60,06 | |
| Итого за завтрак: | | 132 | 0,53 | 0,4 | 13,6 | 60,06 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|------|
| Завтрак | Колобки «Приморье» с соусом белым (порridge, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый) 80/30 | 110 | 14,51 | 10,11 | 6,41 | 134,61 | 256 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 210 | 4,33 | 6,26 | 28,14 | 166,19 | 371 |
| | Чай черный (чай, вода) | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Рогалик сахарный (яичн., масло сл., вкл. сахар-песок, соль, соль йод.) | 60 | 4,8 | 15,9 | 36,4 | 295,6 | 385 |
| Итого за завтрак: | 605 | 25,71 | 32,56 | 83,73 | 678,48 | | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|-------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| Обед | Пи из свежей капусты с картофелем с фаршем и грибами (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, майон. раст., соль йод. Гренки) | 30/250/15 | 5,89 | 7,62 | 14,2 | 148,91 | 197/998 |
| | Шницель мясной с соусом красным (мясо говядины, сычужина, батон столовый, соль йод., соус лимон., яйцо, масло раст., соус красный ост.) 90/30 | 120 | 12,98 | 21,9 | 14,18 | 305,74 | 1055 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 180 | 5,13 | 4,59 | 35,48 | 203,74 | 585 |
| | Чай с медом (чай, мед) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 977 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Хлеб ржаной | 26 | 1,72 | 0,31 | 10,3 | 50,86 | - |
| | Мандарин | 143 | 1,14 | 0,29 | 10,73 | 50,05 | - |
| | Итого за обед: | 1009 | 28,89 | 34,96 | 112,25 | 879,09 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|---------|
| Завтрак | Котлета из конины и свинины с соусом красным (говяд., свинина, яйцо, соус томатный, соль йод., лук, морковь, чеснок, масло слив., соус грес.) 90/30 | 120 | 18,23 | 25,13 | 5,6 | 321,5 | 765/790 |
| | Рис отварной (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йодир.) | 150 | 3,6 | 4,78 | 36,44 | 203,23 | 552 |
| | Компот из сухофруктов с вит С (сахар, груша/яблоко, слива, лимон/апельсин) | 200 | 0,57 | 0 | 19,55 | 80,48 | 611a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - |
| | Яблоко | 113 | 0,45 | 0,45 | 11,07 | 50,17 | - |
| Итого за завтрак: | 603 | 24,35 | 30,56 | 82,86 | 703,98 | | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------|----|-----|-----|------|-------|---|
| Второй завтрак | Мармелад желтый | 30 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | - |
|-----------------------|-----------------|----|-----|-----|------|-------|---|

| Итого за завтрак: | | 30 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |
|---------------------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Копченая из конины и свиными с соусом красным (капуста, лук, морковь, чеснок, соль, перец) | 120 | 18,23 | 25,13 | 5,6 | 321,5 | 765/370 |
| | Рис отварной (крупа рисовая, вода, специи, масло сливочное, соль, перец) | 180 | 4,33 | 5,74 | 43,73 | 243,88 | 552 |
| Завтрак | Компот из сухофруктов с вит С (сахар, сухофрукты, сахар, лимонная кислота, лимонная кислота) | 200 | 0,57 | 0 | 19,55 | 80,48 | 611a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Яблоко | 135 | 0,54 | 0,54 | 13,23 | 59,94 | - |
| Итого за завтрак: | | 665 | 25,92 | 31,71 | 97,41 | 778,7 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Закуска порционная (огурцы свежие) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 982 |
| | Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов. мясное, картофель, морковь, лук репчатый, соль, перец) | 25/250 | 10,8 | 9,31 | 18,28 | 200,1 | 157/998 |
| | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, перец) | 120 | 14,26 | 16,68 | 5,46 | 228,95 | 675 |
| Обед | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль) | 180 | 6,5 | 4,88 | 38,16 | 222,53 | 307 |
| | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0,04 | 0 | 9,19 | 36,92 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Хлеб ржаной | 29 | 1,91 | 0,35 | 11,48 | 56,72 | - |
| Итого за обед: | | 938 | 36,56 | 31,62 | 100,37 | 832,22 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Дыно вареное перепелное | 1 шт. | 1,64 | 1,47 | 0,09 | 20,15 | 776 |
| | Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшеничная, молоко, сахар-песок, соль йод, масло сливочное) | 160/5 | 6,45 | 6,22 | 31,87 | 209,24 | 515 |
| Завтрак | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничный) | 58 | 6,63 | 4,71 | 22,19 | 157,66 | 868 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| | Банан | 240 | 2,16 | 0,72 | 30,24 | 136,08 | - |
| Итого за завтрак: | | 678 | 18,7 | 14,79 | 97,61 | 508,32 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | | |
|---|--|--------|--------|--------|--------|---------|----------|---|
| Второй завтрак | Мандарин | 171 | 1,37 | 0,34 | 12,83 | 59,85 | - | |
| Итого за завтрак: | | 171 | 1,37 | 0,34 | 12,83 | 59,85 | - | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное перепелиное | 1 шт. | 1,64 | 1,47 | 0,09 | 20,15 | 776 | |
| | Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшеничная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) | 190/10 | 7,82 | 7,54 | 38,63 | 233,63 | 898a | |
| | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшенич.кор) 23/35 | 58 | 6,63 | 4,71 | 22,19 | 157,66 | 868 | |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 | |
| | Банан | 238 | 2,14 | 0,71 | 29,99 | 134,95 | - | |
| Итого за завтрак: | | 711 | 20,05 | 16,1 | 104,12 | 641,58 | - | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | | |
| Обед | Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш, лапша домашняя быстрого, лук репчат., морковь, масло раст., соль, перец) | 30/250 | 4,74 | 7,21 | 13,36 | 137,3 | 694/998 | |
| | Котлета Нежная с соусом крас. осн (говядина, свиная мороз., белок куриный, лук репчат., яйцо, сыр твердый, масло раст., соль, перец) 80/30 | 110 | 12,5 | 18,15 | 13,7 | 268,15 | 225a/370 | |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, перец) | 200 | 8,26 | 6,32 | 50,64 | 292,48 | 632 | |
| | 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 | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - | |
| | Мандарин | 151 | 1,29 | 0,32 | 12,08 | 56,35 | - | |
| | Итого за обед: | | 1001 | 31,23 | 32,73 | 130,09 | 939,85 | - |
| | Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет | | 400,5 | 14,405 | 12,55 | 59,948 | 409,41 | - |
| Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11 лет | | 115,4 | 0,829 | 0,31 | 16,017 | 70,171 | - | |
| Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше | | 357,4 | 12,498 | 10,908 | 51,63 | 354,661 | - | |
| Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше | | 767 | 24,475 | 22,915 | 89,86 | 663,547 | - | |