



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		
Неделя 4							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/5	4,81	6,34	33,51	210	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	72,5	
	Яблоко	181	0,72	0,72	17,73	85,07	
Итого за завтрак:		640	19,27	14,86	80,38	555,27	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/8	5,68	8,3	39,4	255	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	72,5	
	Яблоко	182	0,728	0,728	17,83	85,5	

Итого за завтрак:		640	19,27	14,86	80,38	555,27	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/8	5,68	8,3	39,4	255	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	72,5	
	Яблоко	182	0,728	0,728	17,83	85,5	
Итого за завтрак:		674	20,148	16,828	86,37	600,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Котлета Домашняя с соусом (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., соус кр осн.) 60/30	90	8,2	13,2	8,02	194	246
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,3	50	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	126	0,5	0,5	12,34	59,2	
Итого за обед:		871	19,21	26,5	90,17	671,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Котлета Домашняя с соусом (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., соус кр осн.) 80/30	110	12,2	19,2	11,1	267	246

	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	162	313
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	135	0,54	0,54	13,23	63	
Итого за обед:		940	23,895	33,33	99,01	798,5	
Полдник	Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5,74	5,8	41,17	240	327
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		275	5,74	5,8	65,17	331	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			44,22	47,16	235,72	1557,97	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,783	55,958	250,55	1730,2	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	65	0,455	0,065	1,235	7,15	982
	Сосиски отварные с маслом	80/5	8,84	22,74	0,385	241	636
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Компот из свежих яблок и изюма с вит С (яблоки св., изюм, сахар-песок, лимон .кислота, аскорб. кислота)	200	0,294	0,122	16,85	69,9	645a
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	65	-
Итого за завтрак:		526	16,839	27,087	64,43	570,55	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,49	0,07	1,33	7,7	982
	Сосиски отварные с маслом	80/8	8,86	24,92	0,42	281	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	170	6,01	4,45	37,09	212	307
	Компот из свежих яблок и изюма с вит С (яблоки св., изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,294	0,122	16,85	69,9	645a

	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72,5	-
Итого за завтрак:		557	17,824	29,852	70,48	643,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	25/250	8,4	7,6	17,7	173	157
	Фрикадельки из индейки с соусом кр осн (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод.,соус красн.осн.)70/30	100	11,07	11,65	8,33	182	978
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	170	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,138	15,48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	34	3	0,32	17	85	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		859	33,452	25,428	107,43	774,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	25/250	8,4	7,6	17,7	173	157
	Фрикадельки из индейки с соусом кр осн (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод.,соус красн.осн.)80/30	110	12,62	13,15	9,27	206	978
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	190	9,85	6,42	43,09	269	632
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,138	15,48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	34	3	0,32	17	85	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		934	36,602	28,028	114,34	857,5	
Полдник	Пирожки печеные с картофелем (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, картофель, лук репчат., масло раст.)	75	5,02	4,6	30,7	185	60
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432

Итого за полдник:		279	5,24	4,65	44,4	241	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			55,531	57,165	216,26	1585,75	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,666	62,53	229,22	1741,6	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	65/5	11,1	13,76	7,64	198	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,079	19,55	81	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,7	0,29	14,79	72,5	-
	Яблоко	121	0,48	0,48	11,85	56	
Итого за завтрак:		570	17,91	19,039	73,83	539,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	65/5	11,1	13,76	7,64	198	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,079	19,55	81	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
	Яблоко	121	0,48	0,48	11,85	56	
Итого за завтрак:		603	18,22	19,959	79,41	573	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	65	2,01	0,13	4,22	26	1007
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	97	197
	Чахохбили из курицы по-школьному (грудка кур, масло сл, лук репч, томат паста, соль. чеснок, лимон,) 50/50	100	12,65	15,48	4,45	207	288a

	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	182	585
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		847	25,67	26,51	87,88	684,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	100	1007
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	97	197
	Чахохбили из курицы по-школьному (грудка кур, масло сл, лук репч, томат паста, соль, чеснок, лимон,) 50/50	100	12,65	15,48	4,45	207	288a
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	226	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		910	26,765	27,27	90,46	795,3	
Полдник	Булочка посыпная (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	4,9	7,6	39,7	247	325
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
Итого за полдник:		279	4,95	7,62	48,8	303	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			48,53	53,169	210,51	1526,8	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,935	54,849	218,67	1671,3	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,3	11	36	254	515

	Ватрушка Королевская (творог, масло слив., сахар, мука пшен., яйцо)	130	17,99	16,73	51,92	248	397
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	85	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
Итого за завтрак:		564	29,39	29,52	107,43	615	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,21	11,51	40,11	274	515
	Ватрушка Королевская (творог, масло слив., сахар, мука пшен., яйцо)	140	19,37	18,01	55,91	275	397
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,3	100	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
Итого за завтрак:		590	32,13	31,37	118,49	677	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей (грудка кур, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	25/250	9,69	8,23	18,91	168	983
	Сеченики Посольские с маслом (горбуша, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит., соль йодир)	90/6	15,37	20,07	7,73	238	252
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	203	552
	Кисель витаминизированный (кисель вит, вода)	200	0,75	0	18	75	
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		833	34,21	33,82	110,38	809,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982

	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей (грудка кур, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	25/250	9,69	8,23	18,91	168	983
	Сеченики Посольские с маслом (горбуша, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит., соль йодир)	100/7	17,08	21,73	8,58	288	252
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552
	Кисель витаминизированный (кисель вит, вода)	200	0,75	0	18	75	
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	16,36	90	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		923	36,87	36,42	117,35	924,5	
Полдник	Булочка «Жучок с повидлом» (мука, дрожжи, сахар-песок, яйцо, м.слив., повидло)	75	4,9	5,4	43,7	243	344
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:		275	10,7	11,8	53,1	363	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			74,3	75,14	270,91	1787,6	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			79,7	79,59	288,94	1964,5	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рубленые из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., масло сл)	65/5	10,85	13,6	9,29	182	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	124	0,49	0,49	12,15	58	
Итого за завтрак:		569	21,415	19,64	88,69	601,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рубленые из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., масло сл.)	75/5	12,51	15,1	10,71	209	973

	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	160	8,75	5,71	38,3	229	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	116	0,464	0,464	11,36	54	
Итого за завтрак		581	23,599	21,524	91,72	628,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41	984
	Рассольник Ленинградский со сметаной (крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.)	250/15	2,63	7,32	16,75	143	998
	Сосиски отварные с соусом красным основным (сосиска, соус красный основной) 80/30	110	9,04	20,23	2,1	226	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	160	5,65	4,19	34,91	200	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	85	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		858	22,7	32,67	98,8	782,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	Рассольник Ленинградский со сметаной (крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.)	250/15	2,63	7,32	16,75	143	998
	Сосиски отварные с соусом красным основным (сосиска, соус красный основной) 80/30	110	9,04	20,23	2,1	226	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	190	6,71	4,98	41,46	237	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,92	0,39	19,89	97,5	-

	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		928	24,77	33,67	113,62	860	
Полдник	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4,3	8,6	34,6	234	511
	Чай черный (чай)	200	0,14	0,04	0,03	1,33	-
Итого за полдник:		275	4,44	8,64	34,63	235,33	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			49,454	49,804	215,04	1464,93	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,809	63,834	239,97	1723,83	
Неделя 1							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко сгущ., сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150	6,2	13,22	31,97	271	1047
	Бутерброд с сыром (сыр Российский,, хлеб пшеничн.)	ноя.26	4,2	3,46	11,22	95	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		587	18	24,68	65,79	561,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко сгущ., сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	170	6,86	15,01	48,09	355	1047
	Бутерброд с сыром (сыр Российский,, хлеб пшеничн.)	дек.29	4,65	3,79	12,75	106	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак		611	19,11	26,8	83,44	656,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы св)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197

	Биточки рыбные (горбуша, хлеб, сухари панир., масло раст, соль йод)	90	13,55	11,53	12,7	219	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	160	3	4,4	20	140,8	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	65	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		821	22,69	23,75	85,56	687,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы св)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197
	Биточки рыбные (горбуша, хлеб, сухари панир., масло раст, соль йод,)	100	15,05	12,81	14,2	252	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	85	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		899	25,74	26,07	95,95	762	
Полдник	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,83	8,63	42,33	266	340
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за полдник:		275	10,63	15,03	51,73	386	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			51,32	63,46	203,08	1634,6	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,48	67,9	231,12	1804,2	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы св)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982

	Запеканка из печени с рисом с маслом (печень говяж., свинина, лук репч., мука пшен., яйцо, масло подсолн., сухари панир., масло слив.)	75/5	9,47	17,3	10,06	219	331
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,079	19,55	81	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко свежее	122	0,48	0,48	11,95	57	
Итого за завтрак:		617	17,075	22,079	80,4	610,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы св)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	Запеканка из печени с рисом с маслом (печень говяж., свинина, лук репч., мука пшен., яйцо, масло подсолн., сухари панир., масло слив.)	85/5	10,73	18,66	11,4	261	331
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,71	39,2	225	307
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,079	19,55	81	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко свежее	113	0,45	0,45	11,07	53	
Итого за завтрак:		648	20,205	24,189	94,73	686,9	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный, с курицей (грудка куриная, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	5,85	5,92	18,06	149	698
	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	60/30	8,51	14,06	10,3	201	1055
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,37	15,07	29,1	269	309
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	18,09	74	645

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	111	0,44	0,44	10,87	52	
Итого за обед:		861	23,172	36,25	111,05	846,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный, с курицей (грудка куриная, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	5,85	5,92	18,06	149	698
	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	80/30	12,46	13,87	13,14	227	1055
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,24	18,09	34,9	323	309
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	18,09	74	645
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	128	0,51	0,51	12,54	60	
Итого за обед:		923	28,062	39,15	121,36	934,5	
Полдник	Пирожки печеные с фаршем из индейки с рисом	75	9,11	8,12	29,36	227	60
	Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед, яблоки)	200/10	0,3	0,08	12,7	53,1	705
Итого за полдник:		285	9,41	8,2	42,06	280,1	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			49,657	66,529	233,51	1737,5	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,677	71,539	258,15	1901,5	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.)	75/5	10,4	15,74	8,8	218	251a
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	119	0,47	0,47	11,66	55	
Итого за завтрак:		574	15,92	20,39	73,71	545,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (минтай, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.)	75/5	10,4	15,74	8,8	218	251a
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	162	313
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58	
Итого за завтрак:		610	16,55	21,22	78,7	575,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	7,31	9,51	13,42	168	694
	Колбаса отварная с соусом красным основным (колбаса , соус красн.осн)	70/30	8,64	14,18	2,57	172	625
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	193	552
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоки свежие	144	0,57	0,57	14,11	67	-
Итого за обед:		914	23,69	29,61	98,25	749	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	7,31	9,51	13,42	168	694
	Колбаса отварная с соусом красным основным (колбаса , соус красн.осн)	90/30	11,05	18,09	2,84	218	625
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоки свежие	151	0,6	0,6	14,79	70	-
Итого за обед:		971	26,83	34,47	106,5	848	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,5	17,4	42	347	332
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за полдник:		275	11,3	23,8	51,4	467	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			50,91	73,8	223,36	1761,5	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,68	79,49	236,6	1890,5	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко сгущ, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/5	5,73	5,55	38,62	217	1049
	Запеканка из творога с повидлом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир, повидло)	120/20	23,89	8,45	31,11	293	342
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,31	75	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за завтрак:		545	33,42	15,75	87,21	614	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко сгущ., сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/8	6,76	8,44	45,47	285	1049
	Запеканка из творога с повидлом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир, повидло)	120/20	23,89	8,45	31,11	293	342
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72,5	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за завтрак:		577	34,37	18,63	93,54	679,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17

	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 60/30	90	10,1	10,3	9,53	172	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон .кислота)	200	0,43	0,088	21,05	86	435a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	112	0,44	0,44	10,97	52	
Итого за обед:		857	26,83	25,108	115,76	781,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 80/30	110	16,63	15,3	14,2	262	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,4	43,09	269	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон .кислота)	200	0,43	0,088	21,05	86	435a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	121	0,48	0,48	11,85	56	
Итого за обед:		921	35,425	31,298	131,05	932	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	4,2	5,9	39,3	227	414
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
Итого за полдник:		279	4,42	5,95	48,52	265	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			64,67	46,808	251,49	1660,1	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			74,215	55,878	273,11	1876,5	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод.)	80	12,37	12,03	7,48	188	978

	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,5	165	585
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	
	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	12,25	58	
Итого за завтрак:		603	19,59	16,92	74,5	526	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	80/5	12,41	15,66	7,55	221	978
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	170	4,89	4,62	33,4	195	585
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,77	67,5	-
	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	12,25	58	
Итого за завтрак:		627	20,12	21,09	77,96	586,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/15	2,16	6,06	13,15	126	165
	Запеканка из печени с рисом с маслом (печень говяж., свинина, лук репч., мука пшен., яйцо, масло подсолн., сухари панир., масло слив.)	90/5	11,36	24,84	12,06	315	331
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сухар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,988	0,056	18,36	77,9	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		932	23,978	35,646	100,34	862	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982

	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/15	2,16	6,06	13,15	126	165
	Запеканка из печени с рисом с маслом (печень говяж., свинина, лук репч., мука пшен., яйцо, масло подсолн., сухари панир., масло слив.)	100/6	12,62	27,92	13,41	355	331
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сухар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,988	0,056	18,36	77,9	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,92	0,39	19,89	97,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		1000	27,338	39,526	115,81	941,9	
Полдник	Сосиска, запеченная в тесте (тесто сд., сосиска, яйцо)	40/50	9,8	15	27,7	285	55
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за полдник:		290	9,85	15,02	36,8	322	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			53,418	67,586	211,64	1710	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,308	75,636	230,57	1850,4	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			20,8829	20,9965	79,637	573,902	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			24,8462	28,6902	98,607	747,48	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,668	10,651	47,661	319,343	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			22,2276	23,1462	87,484	630,69	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			29,2297	32,9232	110,545	865,42	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,668	10,651	47,661	319,343	