



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



«Сотласовано»  
Директор

МАДУРА

Ирина Владимировна

"23" января 2023 г.

Генеральный директор  
ФГБУ «ВНИИООН им. И.В. Курчатова»  
Ирина Владимировна  
Щапова А.М.

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

День 1

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>								
Ййцо вареное		1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776	
Каша молочная кукурузная с маслом (сгущенная, молоко, сахар-песок, соль, вод., масло слив.)		150/10	5,3	7,84	34,81	231,04	623	
Бутерброд с сыром (хлеб, сыр)		14/31	5,14	3,66	17,21	122,32	868	
Чай с молоком (чай, молоко, вода)		200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
Банан		250	2,25	0,75	31,5	141,75	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>695</b>	<b>19,13</b>	<b>18,26</b>	<b>85,94</b>	<b>584,64</b>	<b>-</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>								
Ййцо вареное		1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776	
Каша молочная кукурузная с маслом (сгущенная, молоко, сахар-песок, соль, вод., масло слив.)		190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623	
Бутерброд с сыром (хлеб, сыр)		14/31	5,14	3,66	17,21	122,32	868	
Чай с молоком (чай, молоко, вода)		200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
Банан		264	2,37	0,79	33,26	149,68	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>749</b>	<b>20,8</b>	<b>16,24</b>	<b>98,07</b>	<b>621,63</b>	<b>-</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Пиш по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крыш паровая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль)	Хлецы рыбные из горбуши (горбуша св., хлеб пше., молоко, вода соль, вод.)
15/200	90
4,63	16,75
6,26	8,57
5,46	6,5
96,67	170,28
154,998	743



Обед	Рис отварной (рис, вода, соль, под.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,051	0,14	1,94	663a
	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	110	0,88	0,66	22,66	100,1	368
Итого за обед:		809	28,9	20,761	89,32	659,94	-

Возрастная категория: 12 лет и старше								
Итого за обед:	Шиповник из свежей капусты с фаршем (фарш, капуста, лук, морковь, капуста св., масло растит., соль, подпр., смет. слив.)	20/250	5,82	7,86	6,86	121,4	154/998	
	Хлебцы рыбные из горбуши (горбуша св., хлеб пшенич., молоко, яйца, соль, под.)	100	18,61	9,52	7,2	189,2	743	
	Рис отварной (рис, вода, соль, под.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552	
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,051	0,14	1,94	663a	
	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	115	0,92	0,69	23,69	104,5	368	
	Итого за обед:		909	32,72	24,301	99,74	748,64	-
	Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет							
	Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 2			53,52	40,541	197,81	1370,27		

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшенич., лук репчатый, вода, яйцо, масло растит.)	95	17,97	4,39	9,18	148,18	978
	Гарнир каша гречневая вязкая (каша гречневая, масло сливочное, соль, под.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,68	-
	Груша свежая	142	0,56	0,42	14,52	79,16	368
Итого за завтрак:		617	25,26	10,69	58,39	446,94	-

Возрастная категория: 12 лет и старше



Завтрак	Фрикаделька из индейки с маслом (фарш индейки, хлеб пш., лук репчат., соль, масло раст.)	90/5	100	18,01	7,11	9,25	183,1	978	
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, вода)		200	4,52	5,48	27,56	187,64	676	
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)		200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,68	-	
	Груша свежая		135	0,53	0,39	13,8	66,99	368	
Итого за завтрак			665	26,4	14,75	64,63	518,1		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репчат., морковь, томаты, чеснок, соль, подир.)		20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998	
	Котлета домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук репчат., яйцо, сухари, соль, вода, масло раст.)		90	12,48	17,79	11,09	254,39	246	
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль, вода)		180	3,58	7,94	22,36	167,12	867	
	Напиток из шиповника (без сахара (шиповник, лимон))		200	0,21	0,03	3,23	19,39	667	
	Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
	Яблоко свежее		187	0,74	0,74	42,63	83,02	-	
Итого за обед:			973	25,41	32,38	117,95	773,08		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репчат., морковь, томаты, чеснок, соль, подир.)		30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998	
	Котлета домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук репчат., яйцо, сухари, соль, вода, масло раст.)		100	12,56	23,23	11,23	279,31	246	
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль, вода)		180	3,58	7,04	22,36	167,12	867	
	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	19,2	48,6	-	
	Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Яблоко свежее		166	0,65	0,65	37,84	73,69	-	
Итого за обед:			966	25,13	39,18	107,37	776,88		
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет				50,67	43,07	176,34	1220,02		
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше				51,53	53,93	172	1294,98		



Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль, под., масло слив.)	100/10	3,61	4,57	18,85	130,95	898а
	Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль, ваниль, молоко скваш.)	70/20	12,09	8,99	25,8	232,39	183
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	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	-
Мандарины	125	1	0,25	9,38	43,75	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>563</b>	<b>21,08</b>	<b>18,12</b>	<b>77,72</b>	<b>558,16</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль, под., масло слив.)	120/10	4,27	5,4	22,27	154,76	898а
	Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль, ваниль, молоко скваш.)	90/30	16,11	11,98	34,39	309,85	183
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Мандарины	164	1,31	0,33	12,3	57,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>635</b>	<b>24,78</b>	<b>19,05</b>	<b>92,28</b>	<b>639,69</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (отрусы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сливки)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Тертелн I вариант с маслом (говядина для супа, соль, масло подсолн., мороз. 85/5)	90	8,2	10,61	11,54	160,1	193
	Парнир Забавя (карта пруженная, крупа рисовая, масло слив., соль, лук I)	170	5,25	4,78	40,3	225,24	310
	Компот из кураги с витамином (брусника, сахар, витамин, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,00	18,36	57,3	609
	Хлеб пшеничный йодированный	72	1,65	0,33	11,22	50,40	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-



Итого за обед: 787 22,36 23,57 104,14 697,51

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	98,2
Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сафран)	30/250	5,56	10,2	16,55	198,24	17
Тфтели I вариант с маслом (говядина, лук, хлеб, соль, масло подсолнечное, перец) 85/5	100	8,2	10,01	11,54	170,1	193
Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, морковь, соль, лук)	180	5,25	5,06	42,67	298,48	310
Компот из кураги с витамином (без сахара с (курага, лимонная кислота, декоративная кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
Хлеб ржаной	18	1,18	0,21	7,12	38,2	

Итого за обед: 878 21,98 25,64 98,74 776,42

Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше 43,44 41,69 181,86 1255,67

День 4 46,76 44,69 191,02 1416,11

Возрастная категория: 7-11 лет

Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сахар, пшеничный, яйцо, соль, масло сливочное) 90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, лук)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
Напиток из шиповника (без сахара (шиповник, лимон))	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
Груша свежая	155	1,24	0,93	31,93	141,05	368

Итого за завтрак: 635 22,35 14,17 76,15 526,84

Возрастная категория: 12 лет и старше

Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сахар, пшеничный, яйцо, соль, масло сливочное) 90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, лук)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
Напиток из шиповника (без сахара (шиповник, лимон))	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
Груша свежая	176	1,4	1,05	36,28	166,16	368

Завтрак



Итого за завтрак:		686	23,13	15,18	84,49	572,55		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,38	12,84	982	
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядинка, крупа перловая, картофель, морковь, лук репчатый, томат паста, масло подсолн., огурцы соленые, соль, перец)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167,998	
	Гуляш мясной (говядинка, лук репчатый, томат паста, масло раст., мука, соль, перец) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	183,43	580	
	Рис отварной (рис, вода, соль, перец)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552	
	Компот из изюма с витамином С (без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота))	180	0,09	0,38	18,95	79,65	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6		
	Хлеб ржаной	19	1,32	0,24	7,92	39,12		
	Итого за обед:	744	22,96	23,98	92,69	688,56		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
Рассольник Ленинградский с фаршем (говядинка, крупа перловая, картофель, морковь, лук репчатый, томат паста, масло подсолн., огурцы соленые, соль, перец)		20/250	5,13	7,27	16,72	196,82	167,998	
Гуляш мясной (говядинка, лук репчатый, томат паста, масло раст., мука, соль, перец) 50/50		100	11,7	12,47	3,59	183,43	550	
Рис отварной (рис, вода, соль, перец)		180	4,33	5,74	43,73	253,88	552	
Компот из изюма с витамином С (без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота))		180	0,09	0,38	18,95	79,65	435	
Хлеб пшеничный йодированный		22	1,45	0,26	8,71	45,03		
Итого за обед:		863	23,8	26,32	95,5	780,21		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше								
День 5								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Закуска порционированная (помидоры свежие)	55	0,6	0,11	2,09	11,77	982		
Фрикадельки Удские (говядинка, картофель, лук репчатый, морковь, соль, перец, яйцо)	99	0,22	1,2, 0	6,34	205,7	1438		



Завтрак	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль, витаминизированное масло сливочное/под)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Кисель детский « Витошка» (вода кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>515</b>	<b>22,2</b>	<b>17,51</b>	<b>59,6</b>	<b>484,85</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982
	Фрикадельки Удницкие (говядина, мясо раст., лук репч., молоко, соль, болгар., яйцо)	100	18,17	14,18	7,05	228,58	1038
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль, витаминизированное масло сливочное/под)	200	5,24	5,86	8,45	190,26	843
	Кисель детский « Витошка» (вода кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	37,16	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>559</b>	<b>25,1</b>	<b>20,34</b>	<b>45,93</b>	<b>550,12</b>

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157,998
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., сыр пастоый, мука пшенич., масло растит., соль болгар.) 90/5	95	18,5	18,63	8,32	275	209
	Перловка отварная (крупа перловка, масло слив., соль болгар.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	619
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,33	0,31	15,81	75,33	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
<b>Итого за обед:</b>		<b>730</b>	<b>36,3</b>	<b>30,58</b>	<b>89,78</b>	<b>781,96</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157,998
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., сыр пастоый, мука пшенич., масло растит., соль болгар.) 90/5	100	19,47	19,61	8,75	289,47	209
	Перловка отварная (крупа перловка, масло слив., соль болгар.)	150	2,13	4,59	35,48	203,74	585



		Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сахар, сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	6118	
		Хлеб пшеничный йодированный	29	1,93	0,25	13,09	62,41		
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12		
<b>Итого за обед:</b>			<b>809</b>	<b>39,41</b>	<b>34,17</b>	<b>93,42</b>	<b>841,56</b>		
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>				<b>58,5</b>	<b>48,09</b>	<b>149,38</b>	<b>1266,81</b>		
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>				<b>64,51</b>	<b>54,51</b>	<b>139,35</b>	<b>1391,68</b>		
<b>День 6</b>									
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
		Ййцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337	
		Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (сроча ферментации, молоко, сахар-песок, соль, йод, масло слив.)	150/5	5,88	6,58	25,18	183,46	898	
<b>Завтрак</b>		Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл. хлеб пшеница) 18/10/30	58	7,35	12,5	13,66	201,03	893	
		Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
		Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2		
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>553</b>	<b>20,27</b>	<b>25,29</b>	<b>60,26</b>	<b>554,22</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									
		Ййцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337	
		Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (сроча ферментации, молоко, сахар-песок, соль, йод, масло слив.)	190/10	7,59	8,49	32,49	236,72	898	
<b>Завтрак</b>		Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл. хлеб пшеница) 17/10/30	57	7,35	12,5	13,66	196,57	893	
		Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
		Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2		
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>597</b>	<b>9,31</b>	<b>14,11</b>	<b>34,8</b>	<b>603,02</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
		Суп лапша-ломашня с фаршем (лапша, лук, морковь, картофель, говядина)	25/200	4,82	5,8	10,73	110,33	694,908	



		Котлета Незайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.белозр., лук, перец, яйцо, сахар пшпр., масло подсолн. рапс.)	90	12,5	18,15	13,7	208,15	2256/370	
<b>Обед</b>	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, лук)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632		
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,35	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			
	Мандарин	110	0,88	0,22	8,25	38,5			
<b>Итого за обед:</b>		<b>815</b>	<b>26,42</b>	<b>29,38</b>	<b>92,01</b>	<b>743,45</b>			
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									
<b>Обед</b>	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук, перец, морковь, масло раст., соль, болгар.)	30/250	4,47	7,21	13,36	137,3	644/998		
	Котлета Незайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.белозр., лук, перец, яйцо, сахар пшпр., масло подсолн. рапс.)	100	12,5	18,15	13,7	208,15	2256/370		
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, лук)	180	7,43	5,68	45,88	265,23	632		
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,35	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			
	Мандарин	121	0,96	0,24	9,07	42,35			
	<b>Итого за обед:</b>		<b>921</b>	<b>28,39</b>	<b>31,75</b>	<b>103,06</b>	<b>818,14</b>		
	<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>46,69</b>	<b>54,67</b>	<b>152,27</b>	<b>1297,67</b>		
	<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>37,7</b>	<b>45,86</b>	<b>137,86</b>	<b>1421,16</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
<b>Завтрак</b>	Быточки рубленые из куринь с маслом (фарш куриное, яйцо, сухари, соль, лук, масло раст., масло сл.)	90/10	100	17,27	11,38	14,81	240,74	973/370	
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, лук, масло сливочное)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	485		
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,05	1,33	1009		
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	66/04			
	Банан	241	2,16	0,72	30,46	136/05			
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>722</b>	<b>25,95</b>	<b>16,34</b>	<b>87,05</b>	<b>599,15</b>			



**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Виточки рубленые из курочки с маслом</b> (филе куриное, хлеб, сахар, соль, йод, масло раст., масло сл.) 90/10	100	17,27	11,38	14,81	230,74	973,370
<b>Перловка отварная</b> (зерга перловая, вода, соль, йод, масло сливочное)	180	51,3	4,50	35,48	203,74	585
<b>Чай черный</b> (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
<b>Хлеб ржаной</b>	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
<b>Банан</b>	268	2,4	0,79	33,77	181,96	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>779</b>	<b>27,04</b>	<b>17,17</b>	<b>96,37</b>	<b>648,41</b>	<b>-</b>

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем</b> (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль, перец)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998
<b>Котлета Мечта с маслом</b> (минтай, спинница, рыба, хлеб пш., молоко, лук репч., сахар пшпр., масло раст., масло сл.) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	2518
<b>Пюре картофельное</b> (картофель, молоко 3,2% жирно слив. соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
<b>Компот из кураги с витамином С</b> (фел. сахар (курага, лимонная кислота, декоративная кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Яблоко свежее</b>	177	0,7	0,7	17,34	78,59	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>932</b>	<b>27,8</b>	<b>26,78</b>	<b>107,21</b>	<b>760,6</b>	<b>-</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем</b> (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль, перец)	30/250	5,05	7,34	13,26	141,36	165/998
<b>Котлета Мечта с маслом</b> (минтай, спинница, рыба, хлеб пш., молоко, лук репч., сахар пшпр., масло раст., масло сл.) 90/5	100	14,95	14,98	9,89	234,18	2518
<b>Пюре картофельное</b> (картофель, молоко 3,2% жирно слив. соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
<b>Компот из кураги с витамином С</b> (фел. сахар (курага, лимонная кислота, декоративная кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669



Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	18,3	72,9	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
Яблоко свежее	175	0,7	0,7	17,15	77,7	
<b>Итого за обед:</b>	995	29,63	29,1	110,46	801,71	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		51,56	53,53	153,18	1299,21	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		55,23	56,35	164,07	1396,75	
<b>День 8</b>						

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сахар, напиток, сметана)	200	23,01	11,4	45,24	383,64	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Яблоко свежее	188	0,75	0,75	18,42	83,47	-
<b>Итого за завтрак:</b>	619	27,32	13,65	79,47	558,08	-	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сахар, напиток, сметана)	230	23,01	11,4	45,24	383,64	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Яблоко свежее	228	0,91	0,91	22,34	101,23	-
<b>Итого за завтрак:</b>	653	27,48	13,81	83,39	575,84	-	

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,08	983
	Суп картофельный с фрикадельками (картофель, морковь, лук, свекла, капуста, лук, сметана)	20/200	9,85	8,53	14,54	161,15	608/1067
<b>Обед</b>	Плов из индейки с овощами (фасоль, морковь, лук, морковь, лук, рис, морковь, лук)	55/210	27,11	22,9	52,35	523,91	1941



Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сух. смеси сухофруктов, витамин С)	200	0,57	0	0	9,57	43,08	6114
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	-
Хлеб ржаной	21	1,38	0,25	8,3	41,07	-	-

Итого за обед:	806	38,63	32,12	102,72	857,09	-	-
----------------	-----	-------	-------	--------	--------	---	---

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Закуска порционная (помидоры свежие)	110	1,27	0,23	4,38	24,71	982	-
Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки домашние, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст. соль йод.)	20/250	8,03	10,47	17,85	197,77	698/1067	-
Плов из индейки с овощами (фасоль индейка, рис, морковь, лук репчатый, масло раст., лук репчатый, соль йод.)	60/220	28,64	24,19	55,31	553,56	1041	-
Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сух. смеси сухофруктов, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	6114	-
Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	12,34	82,62	-	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	-

Итого за обед:	924	43,04	13,81	116,33	960,42	-	-
----------------	-----	-------	-------	--------	--------	---	---

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		38,63	32,12	182,19	1415,17	-	-
---	--	-------	-------	--------	---------	---	---

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		43,04	27,62	199,72	1536,26	-	-
--	--	-------	-------	--------	---------	---	---

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Колобки «Приморье» (говядина, морковь, лук репчатый, масло раст. соль йод.)	90	15,66	9,9	5,98	175,68	256	-
Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	151,37	371	-
Чай черничный (чай, сахар)	200	0,19	0,04	0,05	1,14	1000	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	-
Груша свежая	158	0,63	0,47	10,27	21,80	-	-

Итого за завтрак:	638	21,76	15,54	55,6	458,89	-	-
-------------------	-----	-------	-------	------	--------	---	---



**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Колобки «Приморье» (сдобный, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок)	100	15,17	10,57	6,7	195,55	256
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль поваренная)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
	Чай черный (чай, сахар)	200	0,10	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,88	-
	Груша свежая	144	0,57	0,43	14,83	69,52	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>654</b>	<b>21,62</b>	<b>16,76</b>	<b>57,56</b>	<b>516,5</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Шницель свежий капустный с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томат паста, масло растительное, соль поваренная)	10/200	3,63	5,51	6,7	90,9	197998
	Шницель мясной (говядина, говядина, свиная, хлеб пшеничный, соль поваренная, сахар-песок, яйцо, масло растительное)	90	12,65	20,07	11,81	278,47	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло сливочное, соль поваренная)	150	4,28	3,81	29,57	169,79	585
	Компот из изюма с витамином С без сахара (яблоко, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	252	2,27	0,76	31,88	142,88	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>952</b>	<b>26,5</b>	<b>31,14</b>	<b>120,68</b>	<b>851,36</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Шницель свежий капустный с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томат паста, масло растительное, соль поваренная)	20/250	4,00	7,08	8,62	116,87	197998
Шницель мясной (говядина, говядина, свиная, хлеб пшеничный, соль поваренная, сахар-песок, яйцо, масло растительное)	100	13,36	21,62	13,62	302,3	1055
Перловка отварная (крупа перловая, масло сливочное, соль поваренная)	180	5,12	4,59	35,48	204,74	585



Обед		Возрастная категория: 7-11 лет									
Компот из яблок с витамином С без сахара (яблоки, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)		200	0,1	0,43	17,5	57,3	435				
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,6	0,2	10,2	48,6					
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,12					
Банан		244	2,2	0,73	30,74	138,35					
<b>Итого за обед:</b>		<b>1034</b>	<b>28,27</b>	<b>34,89</b>	<b>124,08</b>	<b>906,48</b>					
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>23,14</b>		<b>15,79</b>		<b>63,9</b>		<b>499,96</b>			
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>49,89</b>		<b>51,65</b>		<b>181,64</b>		<b>1422,98</b>			
<b>День 10</b>		<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
Закуска порционная (огурцы свежие)		70	0,48	0,06	1,5	8,46	982				
Котлета Неэтайка (говядина, молоко, хлеб пш.пшпш., лук репч., яйцо, сушеный перец, масло подсолнечное)		100	12,5	18,15	13,7	268,15	2256,370				
Рис отварной (крупа рисовая, вода, масло слив., соль по вкусу)		180	4,33	5,74	43,73	243,88	552				
Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)		200	0,57	0	9,57	43,08	6114				
Хлеб ржаной		27	1,78	0,32	10,69	52,81	-				
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>577</b>	<b>19,66</b>	<b>24,27</b>	<b>79,19</b>	<b>616,38</b>					
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>											

Завтрак		Возрастная категория: 7-11 лет									
Закуска порционная (огурцы свежие)		100	0,8	0,1	2,5	14,1	982				
Котлета Неэтайка (говядина, молоко, хлеб пш.пшпш., лук репч., яйцо, сушеный перец, масло подсолнечное)		100	12,5	18,15	13,7	268,15	2256,370				
Рис отварной (крупа рисовая, вода, масло слив., соль по вкусу)		180	4,33	5,74	43,73	243,88	552				
Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)		200	0,57	0	9,57	43,08	6114				
Хлеб ржаной		25	1,65	0,3	9,9	48,9	-				
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>19,85</b>	<b>24,29</b>	<b>79,4</b>	<b>618,11</b>					
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>											

Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982				
Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов. изрубленный, морковь, лук репч., соль, перец, масло растит.)	20/200	8,04	7,49	14,63	140,08	157,908				



<b>Обед</b>	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репчат., масло сливочное, томат, мука пшеничная, соль поваренная) 150/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль поваренная)	150	0,2	4,74	37,98	215,36	632
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,65	0,14	1,04	663,8
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>782</b>	<b>31,9</b>	<b>29,26</b>	<b>73,99</b>	<b>682,83</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (отруби свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш говядины, картофель, морковь, лук репчат., соль поваренная, масло растительное)	25/250	10,8	9,31	18,28	219,1	157/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репчат., масло сливочное, томат, мука пшеничная, соль поваренная) 150/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль поваренная)	180	2,43	5,68	45,38	265,23	632
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,65	0,14	1,04	663,8
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,87	0,24	12,71	58,32	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>950</b>	<b>35,38</b>	<b>32,06</b>	<b>84,67</b>	<b>778,64</b>	
	<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>34,17</b>	<b>30,02</b>	<b>105,87</b>	<b>825,71</b>	
	<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>63,65</b>	<b>66,95</b>	<b>208,75</b>	<b>1685,12</b>	
	<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>		<b>19,766</b>	<b>16,019</b>	<b>63,99</b>	<b>483,007</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>		<b>24,993</b>	<b>24,8081</b>	<b>89,607</b>	<b>668,036</b>		
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>		<b>18,572</b>	<b>15,524</b>	<b>63,077</b>	<b>537,465</b>		
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>		<b>28,21888889</b>	<b>27,875</b>	<b>91,604</b>	<b>806,2733333</b>		