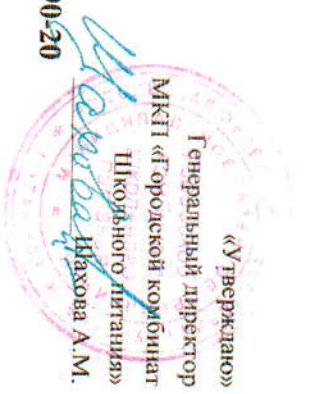




Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Неделя 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль поваренная очищенная)	160	6,26	13,21	33,11	286,65	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный)	14/30	2,71	6,74	18,08	133,81	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		604	16,79	28,02	73,81	615,65	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль поваренная очищенная)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный)	Дек.30	2,59	6,43	17,25	137,27	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	1,64	1,5	11,9	67,67	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		622	18,3	32,16	81,19	688,25	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	40,32	984	

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томаты, чеснок, соль, йодир)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,38	1000/998	
	Шницель мясной с соусом (мясо говяжье, свиные, хлеб пшени., соль, бел., сахар-песок, яйцо, масло раст., сок лимонный) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль, йодир)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307	
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, 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:	731	27,47	32,81	107,65	835,68	-	
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	67,2	984
		Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томаты, чеснок, соль, йодир)	20/250	5,12	7,51	14,07	144,31	1000/998
Шницель мясной с соусом (мясо говяжье, свиные, хлеб пшени., соль, бел., сахар-песок, яйцо, масло раст., сок лимонный) 90/30		120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055	
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль, йодир)		180	6,5	4,88	38,16	222,53	307	
Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)		200	0	0	19,4	77,6	1014	
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:		911	29,48	34,86	118,18	904,29	-	
Подлинк		Булочка «Неженка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл., молоко стуч.)	75	6,34	6,1	44,18	256,98	324
		Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за подлинк:	275	8,35	11,55	42,37	283,67	-		
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,13	78,57	241,74	1876,21		
День 2								
Возрастная категория: 7-11 лет								

	Сыр Российский поршиями	20	4,64	5,3	0	69,66	982
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшени, масло растит., соль йодир, спец. краситель (основной) 75/30	105	13,65	28,4	8,35	261,6	299
Завтрак	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	160	3,62	4,38	22,05	131,11	676
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	14,81	65,33	-
	Итого за завтрак:	516	19,7	25,52	66,27	616,21	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Сыр Российский поршиями	23	5,34	6,79	0	82,41	982
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшени, масло растит., соль йодир, спец. краситель (основной) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	261,6	209
Завтрак	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак	557	20,45	26,6	71,76	680,63		
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар)	10/200	4,17	7,65	12,41	135,18	17
	Вейсшротанов (наваринка для речки, масло растит., мука пшени, соль, сметана, соль йодир.) 45/55	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
Обед	Гарнир пшено отварное вязкое (орizan пшено, соль, витаминизированная вода с лимонной кислотой)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Чай с лимонном (чай сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,79	36,92	431

	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит. дес.)	50	3,4	12,1	31,49	248,44	528
Итого за обед:		726	26,85	43,81	91,16	866,25	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58	17
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль пощир) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль, витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Чай с лимоном. (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	14	0,92	0,17	5,54	27,38	-
Итого за обед:	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит. дес.)	50	3,4	12,1	31,49	248,44	328
	Булочка Кроха (мука, дрожжи пресс., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	833	31,02	49	103,85	980,43	
Подлник	Молоко слив.	75	6,05	5,86	47,03	265,06	60
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
Итого за подлник:		275	11,85	12,26	56,43	385,06	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			58,4	81,59	213,86	1867,52	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,32	87,86	232,04	2046,12	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	90	1,44	0,36	12,87	60,48	984
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, шинница, хлеб, лук реп., яйца, сахар, соль, бат., масло раст., масло слив.) 90/20	110	11,48	18,8	10,23	256,03	2468
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль пощир.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1099

Хлеб пшеничный йодированный	28	2.1	0.28	14.28	68.04	-
Итого за завтрак:	588	19,05	24,58	76,28	602,66	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	100	1.6	0.4	14.3	67.2	984
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сахар, соль, йод., масло раст., масло слив., соль йод.)	110	11.48	18.8	10.23	256.03	2464
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	190	4.57	6.06	46.16	257.43	552
	Чай черный (чай, вода)	200	0.19	0.04	0.03	1.33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1.43	0.19	9.69	46.17	-
	Итого за завтрак:	619	19,27	25,49	80,41	628,16	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп-лапша домашняя с фрикаделькой мясной (лапша домашняя, картофель, лук реп., морковь, масло раст., соль йодир.)	10/200	4.95	8.16	9.78	132.32	694/1067
	Биточки рыбные по-домашнему с соусом	110	14.1	5.79	9.28	145.67	2724,979
	90/20						
	Перловка отварная (крупа перловая, масло растит., масло слив., соль йодир.)	150	4.28	3.83	29.57	169.79	585
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар, песок, витамин С)	200	0.99	0.06	18.36	77.94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2.1	0.28	14.28	68.04	-
Десерт фруктовый	1/100	0.6	0.2	19	80.2		
Итого за обед:	817	27,02	18,32	100,27	673,96		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Суп-лапша домашняя с фрикаделькой мясной (лапша домашняя, картофель, лук реп., морковь, масло раст., соль йодир.)	20/250	6.37	10.49	12.57	170.13	694/1067
---	--------	------	-------	-------	--------	----------

ВЫПЕЧКИ РЕЦЕПТЫ ПО-ДОМАШНЕМУ С СОУСОМ

Обед	Белый Микс (дл. зрел. рис, сахар, сливочный, соль, мука, вода, соль, л. укропа)	120	15,38	6,32	10,13	158,91	2728,979
	Перловка отварная (зрелая перловая, масло растит., мясной суп, соль, болгар.)	210	5,99	5,36	41,39	337,7	585
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, лимонный л.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-	
Итого за обед:	981	35,05	23,32	138,2	902,75		
Полдник	Кокорки с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	75	9,27	11,77	25,11	243,45	103
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:	279	9,31	11,77	34,3	280,37		
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		55,38	54,67	210,85	1556,99		
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		63,63	60,58	252,91	1811,28		

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль, вад., масло слив.)	150/7	5,16	6,52	26,9	186,9	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл., хлеб пшенич. вад.) 15/10/34	28.02.1900	7,61	12,94	14,14	203,47	893
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:	556	18,45	24,26	69,4	569,73		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль, вад., масло слив.)	190/10	6,57	8,3	34,27	238	898a

Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский масло сл. хлеб пшениц. flour) 150/10/30	55	7,69	12,96	13,19	189,68	893
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		595	19,34	25,16	75,82	607,04	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсолнечное, соль, лук) 1	25/200	4,27	6,06	13,93	127,35	167/9982
	Гуляш из курицы (грудинка куриная, масло слив. лук реп., томат паста, майонез, соль, лук) 60/60	120	14,7	14,35	3,5	201,98	292
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, лук.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из яблок с витамином С (яблоко, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		843	30,69	27,19	108,93	803,21	

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 (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсолнечное, соль, лук) 1	30/250	5,32	7,54	17,34	158,48	167/9982
	Гуляш из курицы (грудинка куриная, масло слив. лук реп., томат паста, майонез, соль, лук) 60/60	120	14,7	14,35	3,5	201,98	292
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, лук.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из яблок с витамином С (яблоко, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		964	34,01	29,54	125,56	904,15	

Подлинник

Коржик «Заторский» (сметана, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подсолн.)	75	5,83	7,74	48,98	287,7	412
---	----	------	------	-------	-------	-----

Итого за подлинник:	50/150	1,30	1,41	2,14	26,69	603
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет	275	6,89	9,15	51,12	314,39	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		56,03	60,6	229,45	1687,33	
Итого за день 5		60,24	63,85	252,5	1825,58	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, йог.), 80/30	110	12,67	7,03	2,27	120,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (соево-сыв. «Витошка», вода)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Яблоко свежее	133	0,53	0,53	13,03	59,05	-
Итого за завтрак:	622	17,87	12,32	69,59	460,71		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль, йод.), 80/30	110	12,67	7,03	2,27	120,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	187,32	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (соево-сыв. «Витошка», вода)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	62,16	-
Итого за завтрак:	685	19,38	13,9	80,04	532,73		

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Пицц из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, Фрикадельки Удлинские с соусом красным	15/200	3,71	5,61	6,86	95,06	197,998
	Оснoв (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соев.) 75/25	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Рис розовый (супра рисовый, масло сливочное, вода, заморожен. овощи, заморожен. соев.)	150	3,56	3,99	35,67	196,81	297
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон.)	200	6,21	6,67	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	123	0,98	0,25	9,23	45,05	-
Итого за обед:		834	25,24	22,16	90,58	670,66	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, курдюк, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль, лед.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197,998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Оснoв (говядина, морковь, лук репчат., яйцо, соль) 75/30	180	4,27	4,79	42,8	231,37	297
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Мандарин	158	1,26	0,32	11,85	55,3	-
Итого за обед:		983	29,22	24,79	115,17	800,64	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слоёб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:		279	10,37	18,01	56,3	430	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			28,24	30,33	125,89	1561,37	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			32,9	37,41	134,51	1763,37	
Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная I еркулес с маслом (сироп фруктовое, молоко, сахар-песок, соль, соль I)	170/10	5,83	3,85	25,11	158,38	898a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшениц.)	25/33	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао, сахар, молоко, сахар)	200	2,03	5,06	13,56	107,86	778

Молоко питьевое в п/у	1/200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:	676	16,13	18,16	53,05	440,09	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Йогурт перепелное вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (картинка)	200/10	7,77	5,13	33,48	211,17	898a
	Бутерброд с сыром (слад. хлеб пшениц.)	29/38	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (сладко-горькое, молоко, сахар)	200	1,97	4,9	13,15	104,59	778
	Молоко питьевое в п/у	1/200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:	715	18,01	19,28	61,01	489,61		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Роттон, лук репчат., морковь, масло растит., соль йодир)	15/200	3,64	5,54	10,36	105,42	604,998
	Фрикадельки рыбные с маслом (говядина св., хлеб пшениц., лук репчат., яйца соль, йод., масло сл.) 80/10	90	12,44	7,03	7,22	141,94	651
	Рис с овощами без томата (картинка рисовая, морковь, лук репчат., масло слив., соль, йод.)	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	143	1,15	0,29	10,8	50,4	-
	Итого за обед:	848	25,58	28,9	84,77	701,42	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Роттон, лук репчат., морковь, масло растит., соль йодир)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	694,998
	Фрикадельки рыбные с маслом (говядина св., хлеб пшениц., лук репчат., яйца соль, йод., масло сл.) 90/10	100	13,83	7,81	8,03	157,71	651
	Рис с овощами без томата (картинка рисовая, морковь, лук репчат., масло слив., соль, йод.)	180	4,1	10,9	32,35	317,93	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,28	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,3	-

Итого за обед:									
Подзник	Булочка Настёна (сухая пшеница, молоко сахар-песок, яйца, дрожжи, масло слив., повидло, масло подсол.)	75	5,12	5,88	41,39		236,26	338	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14		26,69	60,3	
Итого за подзник:									
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет									
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше									
День 7									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Биточки рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сушари, соль, йод, масло раст., томатная паста, вода, мука)	110	18,28	4,74	14,09		172,16	973,370	
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, йод.)	150	3,39	4,11	20,67		133,23	676	
	Напиток с витаминами «Витошка» (квас сыв. «Витошка, вода)	200	0	0	19,4		77,6	101,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81		75,33		
	Груша свежая	159	0,64	0,48	16,38		72,35		
Итого за завтрак:									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Биточки рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сушари, соль, йод, масло раст., томатная паста, вода, мука)	110	18,28	4,74	14,09		172,16	973,370	
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, йод.)	200	4,52	5,48	27,56		177,64	676	
	Напиток с витаминами «Витошка» (квас сыв. «Витошка, вода)	200	0	0	19,4		77,6	101,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81		75,33		
	Груша свежая	177	0,71	0,53	18,23		80,54		
Итого за завтрак:									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завузка порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75		9,87	982		

Обед	Суп из овощей с фаршем (говядиня, капуста, картофель, морковь, лук, петрушка, горошек, зеленый, масло растительное, сметана)	20/200	6,01	6,45	8,39	115,7	127,998
	Котлета домашняя с соусом. (говядиня, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сахар, соль по в., масло раст., масло слив.) 90/30	120	12,52	20,51	41,16	279,31	240
	Перловка с овощами (свекла, морковь, морковь, лук реп., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	160	4,38	14,12	29,15	260,96	309
	Компот из изюма с витамином С (ябл., сахар-песок, витамин С)	200	0,11	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,52	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
Итого за обед:	804	26,65	42,06	91,67	851,79		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (отрусы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп из овощей с фаршем (говядиня, капуста, картофель, морковь, лук, петрушка, горошек, зеленый, масло растительное, сметана)	25/250	7,52	8,07	10,49	144,63	127,998
	Котлета домашняя с соусом. (говядиня, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сахар, соль по в., масло раст., масло слив.) 90/30	120	12,52	20,51	41,16	279,31	240
	Перловка с овощами (свекла, морковь, морковь, лук реп., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
	Компот из изюма с витамином С (ябл., сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	917	29,11	46,51	99,32	932,28		
Полдник	Рогалик сахарный (масло сл. масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Чай с молоком (явл. молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:	275	5,5	73,08	61,9	374,35		
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		56,79	124,78	239,92	1756,81		
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		53,18	119,79	163,77	663,42		
День 8							

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлета Мечта с соусом белым (винегр., свинина, хлеб пш., молоко, лук реп., сахар йодир., масло слив., соль) 90/20	110	14,27	12,26	18,01	287,46	2514
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, лук)	150	3,99	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из кураги с вит С (сахар, сахар, лимон, ванилин, лимон)	200	0,99	0,86	18,36	77,94	609

Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,71	58,80			
Коржик Молочный (конд пех)	75	8,79	8,53	51,70	113,37			193
Итого за завтрак:	568	25,87	25,55	113,56	587,65			

Возрастная категория: 12 лет и старше

Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., свирпа пшпр., масло растит., соус) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	226,32			251а
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль бел.)	180	3,71	5,36	24,12	159,50			371
Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон желатин, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94			609а
Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32			
Коржик Молочный (конд пех)	75	5,79	8,53	51,70	113,37			193
Итого за завтрак:	649	27,86	27,56	119	635,54			

Возрастная категория: 7-11 лет

Расоольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы, солен., соль бел.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69			167/998
Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, уксус бел., соль белар.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41			675
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81			307
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99			667
Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47			
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12			
Мандарины	150	1,2	0,3	11,25	52,8			
Итого за обед:	889	28,44	27,01	99,55	754,99			

Возрастная категория: 12 лет и старше

Расоольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы, солен., соль бел.)	20/250	5,13	7,27	36,72	152,85			167/998
Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, уксус белар., соль белар.) 45/70	120	14,20	10,68	5,46	228,06			675

Обед

Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, макарон. сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,35	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
Мандарины	158	1,26	0,32	11,85	53,3	-

Итого за обед:

Итого за обед:	1003	31,85	30,34	113,97	856,22	
----------------	------	-------	-------	--------	--------	--

Полдник

Плошка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,52	328
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431

Итого за полдник:

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет	279	9,04	8,035	51,56	290,44	
---	-----	------	-------	-------	--------	--

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		16,15	16,805	112,84	#СЫЛКА1	
--	--	-------	--------	--------	---------	--

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшено, молоко, сахар, масло, соль, йод, масло сл.)	170/10	6,77	17,38	31,08	307,85	172
	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	27	2,63	0,27	13,77	65,61	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-

Итого за завтрак:

Итого за завтрак:	524	12,28	21,96	77,34	556,13	
-------------------	-----	-------	-------	-------	--------	--

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшено, молоко, сахар, масло, соль, йод, масло сл.)	200/10	7,9	20,28	36,26	359,16	172
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,17	2,98	0,88	35,82	-
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066

Завтрак											
Хлеб пшеничный йодированный		36	2,78	0,37	18,87	89,91					
Десерт фруктовый		1/100	0,6	0,2	1,9	80,2					
Итого за завтрак:		563	14,16	24,96	87,62	631,74					
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 фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, свекла, томаты, масло раст., соль йод.)		25/200	4,06	5,9	11,06	113,59					165998
Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репчатый, свекла, морковь, масло раст., соль) 90/30		120	11,6	17,92	13,92	263,34					1042370
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)		150	6,2	4,74	37,98	219,36					632
Компот из сухофруктов с вит С (сахар, сухофрукты, сахар, лимонная кислота, лимонный сок)		200	0,57	0	19,55	80,48					611a
Хлеб пшеничный йодированный		29	2,18	0,29	14,79	70,47					-
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,12					-
Итого за обед:		814	26,7	29,23	107,88	801,34					
Возрастная категория: 12 лет и старше											
Обед											
Закуска порционная (помидоры свежие)		100	1,1	0,2	3,8	21,4					982
Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, свекла, томаты, масло раст., соль йод.)		30/250	5,05	7,34	13,76	141,36					165998
Зразы ленивые мясные с соусом красным (говядина, хлеб, молоко, лук репчатый, свекла, морковь, масло раст., соль) 90/30		120	11,6	17,92	13,92	263,34					1042370
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)		180	7,48	5,69	45,88	263,23					632
Компот из сухофруктов с вит С (сахар, сухофрукты, сахар, лимонная кислота, лимонный сок)		200	0,57	0	19,55	80,48					611a
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9					-
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	58,68					-

Итого за обед:		910	29,98	31,81	123,79	901,39	
Подлинник	Булочка («Неженка») (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл., молоко сух.)	75	6,34	6,1	44,18	256,98	324
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за подлинник:		275	6,34	6,1	53,26	293,3	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			47,06	55,07	230,15	1604,42	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,48	62,87	264,67	997,94	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незайка с соусом красным осн. (говядина, свиная колбаса, хлеб пш. воблер, лук репч., яйцо, сухари панир, масло подж. соль воблер) 80/20	100	13,61	13,28	13,1	226,36	2256,70
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль, воблер)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,18	9,69	46,17	-
	Банан	215	1,94	0,65	27,09	121,91	-
Итого за завтрак:		685	21,26	17,94	88,53	600,55	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Котлета Незайка с соусом красным осн. (говядина, свиная колбаса, хлеб пш. воблер, лук репч., яйцо, сухари панир, масло подж. соль воблер) 80/30	110	14,97	14,61	14,41	249	2256,70
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль, воблер)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	238	2,14	0,71	29,99	134,95	-
Итого за завтрак:		748	23,74	20,11	99,16	624,01	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками мясными (фарш говяжий, картофель, морковь, лук репч., соль, воблер, майонез) 10/200	10/200	7,06	8,31	14,2	150,82	1371,667
	Жаркое из индейки (индейка, картофель, лук репч., масло подж., соль, воблер) 65/195	65/195	24,13	8,66	24,93	274,17	1896
	Кисель детский «Витюшка» (ягоды, сахар, воблер) 200	200	0	0	21,30	85,56	962

	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Яблоко	153	0,61	0,61	14,99	67,93	
Итого за обед:		843	34,62	18,02	93,63	675,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фрикаделками мясными (фрикадельки мясные для супов, картофель, горох, морковь, лук репч., соль, болгар. масло растит.)	10/250	8,74	10,28	17,58	197,87	157/1867
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль, болгар.)	75/230	28,3	10,16	29,25	321,62	1006
	Кисель детский «Витошкя» (вода, кисель, Витошкя)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко	176	0,7	0,7	17,25	78,14	-
	Итого за обед:	1000	42,05	21,81	113,16	817,2	-
Подник	Коржик Загорский (сухари пшенич., масло слив., яйцо, молоко, соль, болгар. ванилин, масло подсол.)	75	5,53	7,74	48,98	287,7	414
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
Итого за подник:	275	9,04	8,035	51,56	314,6		
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			9,04	9,04	51,56	915,15	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			15,38	14,135	95,74	571,58	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			13,714	15,431	58,239	411,044	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			27,911	17,68125	66,25875	500,83625	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,899	9,331	43,338	284,455	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			12,715	13,966	47,521	595,885	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			32,036	24,524	78,856	446,4842857	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	