

«Согласовано»

Директор

"19" сентября 2022г.



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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	7,57	7,13	32,46	62,84	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	6,06	5,84	29,94	196,56	515а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	16/35	5,26	3,74	17,6	125,04	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,95	7,5	12,88	75,19	986
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>13,27</b>	<b>17,08</b>	<b>60,42</b>	<b>459,63</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	7,57	7,13	32,46	62,84	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	6,06	5,84	29,94	196,56	515а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	16/35	5,26	3,74	17,6	125,04	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,95	7,5	12,88	75,19	986
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>20,84</b>	<b>24,21</b>	<b>92,88</b>	<b>459,63</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	10/200	3,55	5,41	10,02	102,97	694/998
	Фрикадельки из индейки с соусом крас. осн (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст...)	80/30	16,2	2,61	9,88	127,81	978/370

**Возрастная категория: 7-11 лет**

	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	10/200	3,55	5,41	10,02	102,97	694/998
	Фрикадельки из индейки с соусом крас. осн (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст...)	80/30	16,2	2,61	9,88	127,81	978/370
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Кисель «Витошка» (кисель из концентрата, вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>29,9</b>	<b>14,27</b>	<b>134,84</b>	<b>787,44</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	4,49	6,83	12,64	129,94	694/998
	Фрикадельки из индейки с соусом крас. осн (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст...)	80/30	16,2	2,61	9,88	127,81	978/370
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	4,09	5,42	41,3	230,33	552
	Кисель «Витошка» (кисель из концентрата, вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-

	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>30,53</b>	<b>15,9</b>	<b>134,77</b>	<b>804,24</b>	
<b>Полдник</b>	Кекс домашний (шарлотка) БХП	110	4,95	23,1	59,4	462	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	
	Мармелад	25	0,02	0	4,75	80,2	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>6,33</b>	<b>24,51</b>	<b>66,29</b>	<b>568,89</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>49,5</b>	<b>55,86</b>	<b>261,55</b>	<b>1815,96</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>57,7</b>	<b>64,62</b>	<b>293,94</b>	<b>1832,76</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	180/5	5,22	5,53	29,87	204,98	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб) 19/35	53	6,22	5,58	13,77	116	778
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	621
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>638</b>	<b>13,03</b>	<b>11,15</b>	<b>66,47</b>	<b>422,71</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	180/5	5,22	5,53	29,87	204,98	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб) 19/35	53	6,22	5,58	13,77	116	778
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	621
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>638</b>	<b>13,03</b>	<b>11,55</b>	<b>66,47</b>	<b>422,71</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с кукурузой (картофель, кукуруза консерв, колбаса вар., морковь, лук репч., соль йод., масло раст., фарш)	250	4,58	9,57	12,39	154,01	156
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/40	80	12,14	17,28	4,43	221,82	551
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,13	0,15	7,65	36,45	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>775</b>	<b>24,5</b>	<b>31,13</b>	<b>83,01</b>	<b>710,13</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с кукурузой (картофель, кукуруза консерв, колбаса вар., морковь, лук репч., соль йод., масло раст., фарш)	250	4,58	9,57	12,39	154,01	156
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 45/45	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>28,68</b>	<b>34,29</b>	<b>100,57</b>	<b>825,58</b>	

Полдник	Булочка Мишутка (с шоколадной глазурью)	75	5,5	9	54,3	256	508
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,19	0,04	0,03	36,92	431
	Банан свежий	175	0,48	0,48	11,66	130,41	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>6,17</b>	<b>9,52</b>	<b>65,99</b>	<b>423,33</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>43,7</b>	<b>51,8</b>	<b>215,47</b>	<b>1556,17</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>47,88</b>	<b>55,36</b>	<b>233,03</b>	<b>1671,62</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	150/5	4,22	5,09	29,53	180,86	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.) 12/30	42	2,36	7,88	13,97	198	868
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Зефир	55	0,44	0	43,17	167,2	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>7,02</b>	<b>12,97</b>	<b>95,75</b>	<b>582,38</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	150/5	4,22	5,09	29,53	180,86	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.) 12/30	42	2,36	7,88	13,97	198	868
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Зефир	55	0,44	0	43,17	167,2	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>7,02</b>	<b>12,97</b>	<b>95,75</b>	<b>582,38</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль конс., морковь, лук репч., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	10/200	4,43	4,7	10,38	101,56	144/998

	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.)	90/10	13,18	21,59	11,75	294,01	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>811</b>	<b>28,8</b>	<b>31,27</b>	<b>102,36</b>	<b>806</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль конс., морковь, лук репч., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	15/250	5,6	5,93	13,1	128,16	144/998
	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.)	90/10	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 вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>935</b>	<b>31,42</b>	<b>33,38</b>	<b>112,56</b>	<b>876,28</b>	
<b>Полдник</b>	Калачик сметанный БХП	70	4,55	8,4	47,6	280	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Мармелад	37	0,44	0,06	43,89	192	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>6,39</b>	<b>8,86</b>	<b>114,29</b>	<b>572,4</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>42,21</b>	<b>53,1</b>	<b>312,4</b>	<b>1960,78</b>	

<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>44,83</b>	<b>55,21</b>	<b>322,6</b>	<b>2031,06</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	150/5	4,45	5,15	22,48	149,22	850
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Батончик слоеный с начинкой БХП	55	2,7	9,9	31,3	209	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,77</b>	<b>18,33</b>	<b>91,35</b>	<b>552,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	150/5	4,45	5,15	22,48	149,22	850
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Батончик слоеный с начинкой БХП	55	2,7	9,9	31,3	209	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,77</b>	<b>18,33</b>	<b>91,35</b>	<b>552,5</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	4,94	7	16,1	147,16	167/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 45/45	90	15,44	3,51	2,92	105,03	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Яблоко свежее	122	0,49	0,49	11,96	54,17	
<b>Итого за обед:</b>		<b>873</b>	<b>30,96</b>	<b>17,4</b>	<b>111,25</b>	<b>725,37</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	4,94	7	16,1	147,16	167/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 55/55	110	18,88	4,29	3,56	128,37	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	263,23	632
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-



	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,62	61,72	
<b>Итого за обед:</b>		<b>960</b>	<b>39,41</b>	<b>20,12</b>	<b>127,23</b>	<b>842,03</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «Рулетик с маком» БХП	80	7,6	10,4	39,2	280	
	Молоко т/п 0,2	200	5,8	6,4	9,4	120	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>13,4</b>	<b>16,8</b>	<b>48,6</b>	<b>400</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>55,13</b>	<b>52,53</b>	<b>251,2</b>	<b>1677,87</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>63,58</b>	<b>55,25</b>	<b>267,18</b>	<b>1794,53</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/5	5,86	6,56	25,18	183,29	898
	Бутерброд с сыром сыр, хлеб) 17/30	47	5,71	4,06	19,13	135,91	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,95	7,5	12,88	75,19	778
	Булочка «Батончик детский с изюмом» БХП	70	5,25	3,5	42	224	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>18,77</b>	<b>21,62</b>	<b>99,19</b>	<b>618,39</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/5	5,86	6,56	25,18	183,29	898
	Бутерброд с сыром сыр, хлеб) 17/30	47	5,71	4,06	19,13	135,91	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,95	7,5	12,88	75,19	778

	Булочка «Батончик детский с изюмом» БХП	70	5,25	3,5	42	224	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>18,77</b>	<b>21,62</b>	<b>99,19</b>	<b>618,39</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,8	5,77	7,02	95,23	197/998
	Тефтели рыбные с соусом белым (минтай сух.панир., крупа манная, лук репч., соль йод.,масло раст., соус белый.) 80/30	110	13,59	5,25	10,96	145,45	744
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук реп., масло слив., масло раст.,соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	170	0,68	0,68	16,66	75,48	
<b>Итого за обед:</b>		<b>920</b>	<b>27,46</b>	<b>26,61</b>	<b>116,41</b>	<b>814,93</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	25/250	4,75	7,21	8,78	119,03	197/998
	Тефтели рыбные с соусом белым (минтай сух.панир., крупа манная, лук репч., соль йод.,масло раст., соус белый.) 80/30	110	13,59	5,25	10,96	145,45	744
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук реп., масло слив., масло раст.,соль йод.)	200	4,56	18,78	41,5	353,26	629
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	209	0,84	0,84	20,48	92,08	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1064</b>	<b>29,71</b>	<b>32,9</b>	<b>132,36</b>	<b>943,64</b>	
<b>Полдник</b>	Кольцо Шококо	50	3	9,9	31,58	228,4	394
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Зефир	55	0,44	0	43,17	167,2	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>3,44</b>	<b>9,9</b>	<b>76,89</b>	<b>402</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>49,67</b>	<b>58,13</b>	<b>292,49</b>	<b>1835,32</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>38,4</b>	<b>46,3</b>	<b>251,25</b>	<b>1569,64</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/5	6,34	5,34	41,79	221,58	623
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	516а
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>16,94</b>	<b>14,9</b>	<b>71,98</b>	<b>470,76</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок,	170/5	6,34	5,34	41,79	221,58	623

	соль йод., масло слив.)						
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	516a
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>16,94</b>	<b>14,9</b>	<b>71,98</b>	<b>470,76</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Щи по – уральски из свежей капусты с фаршем (фраш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/250	5,78	7,71	7	120,51	154/998
	Котлета мясо-картофельная похлыновски (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич.соль йодир., масло раст.)	75	12,68	16,25	7,2	225,77	223
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	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	121	0,48	0,48	11,86	53,72	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>871</b>	<b>28,84</b>	<b>30,28</b>	<b>103,71</b>	<b>802,7</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Щи по – уральски из свежей капусты с фаршем (фраш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/250	5,78	7,71	7	120,51	154/998
	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич. соль йодир., масло раст.)	75	12,76	21,69	7,34	275,61	223
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	121	0,73	0,73	17,84	80,81	-
	<b>Итого за обед:</b>		<b>871</b>	<b>31,72</b>	<b>37,42</b>	<b>125,53</b>	<b>965,74</b>
<b>Полдник</b>	Самса слоеная с сыром БХП	80	14,4	23,2	24	360	
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Мармелад	23	0,23	0	18,26	73,83	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>14,67</b>	<b>23,2</b>	<b>51,45</b>	<b>470,75</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>60,45</b>	<b>68,38</b>	<b>227,14</b>	<b>1744,21</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес,молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)	150/5	7,21	6,14	46,62	193,41	53
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб) 10/35	45	6,22	5,58	13,77	116	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	4,79	18,6	42,77	26,69	603
	Зефир	55	0,44	0	43,17	167,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>455</b>	<b>12,44</b>	<b>24,74</b>	<b>132,56</b>	<b>503,3</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес,молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)	150/5	7,21	6,14	46,62	193,41	53
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб) 10/35	45	6,22	5,58	13,77	116	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	4,79	18,6	42,77	26,69	603
	Зефир	55	0,44	0	43,17	167,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>455</b>	<b>12,44</b>	<b>24,74</b>	<b>132,56</b>	<b>503,3</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч.,макаронные изделия, масло подсолн., , соль йод.)	20/200	4,75	4,16	15,17	117,14	893/998

Котлеты рыбные с маслом (минтай, сухарь паниров, крупа манная, соль йод.,масло растит.) 90/10	100	4,75	4,16	15,17	117,14	893/998
Рис розовый (крупа рисовая, томат, соль йод., масло растит.)	150	3,56	3,99	35,67	192,81	297
Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	13,46	66,5	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>799</b>	<b>19,16</b>	<b>13,19</b>	<b>119,15</b>	<b>671,96</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
Суп картофельный с макаронными изделиями с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч.,макаронные изделия, масло подсолн., , соль йод.)	25/250	5,93	5,2	18,96	146,43	893/998
Котлеты рыбные с маслом (минтай, сухарь паниров, крупа манная, соль йод.,масло растит.) 90/10	100	4,75	4,16	15,17	117,14	893/998
Рис розовый (крупа рисовая, томат, соль йод., масло растит.)	180	4,27	4,79	42,8	231,37	297
Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов,	200	0,57	0	19,55	80,48	611a

**Обед**

	сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)						
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	35	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>893</b>	<b>20,52</b>	<b>14,95</b>	<b>125,48</b>	<b>718,62</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожное Медовое	60	3,37	13,5	52,5	224	829
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Банан свежий	163	1,46	0,49	20,53	130,41	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>423</b>	<b>5,02</b>	<b>14,03</b>	<b>73,06</b>	<b>355,74</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>36,62</b>	<b>51,96</b>	<b>324,77</b>	<b>1531</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>37,98</b>	<b>53,72</b>	<b>331,1</b>	<b>1577,66</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/9	8,16	7,67	37,77	256,43	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/30	5,11	3,07	16,58	198	868
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Батончик слоеный с начинкой БХП	55	6	13,6	53,6	209	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>19,27</b>	<b>24,34</b>	<b>117,03</b>	<b>699,75</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/9	8,16	7,67	37,77	256,43	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/30	5,11	3,07	16,58	198	868



	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Батончик слоеный с начинкой БХП	55	6	13,6	53,6	209	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>19,27</b>	<b>24,34</b>	<b>117,03</b>	<b>699,75</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	10/200	3,98	5,84	10,94	112,24	1000
	Капуста тушеная с сосисками (капуста св., морковь, лук репч., томат, масло раст, мука пшен., сахар, соль йод., сосиски)	80/160	13,82	31,38	17,23	406,61	575
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	<b>Итого за обед:</b>		<b>801</b>	<b>21,45</b>	<b>37,92</b>	<b>87,66</b>	<b>777,71</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000
	Капуста тушеная с сосисками (капуста св., морковь, лук репч., томат, масло раст, мука пшен.,	90/180	15,55	35,3	19,39	457,43	575

	сахар, соль йод., сосиски)						
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1075</b>	<b>24,6</b>	<b>43,42</b>	<b>95,24</b>	<b>870,08</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «Рулетик с маком» БХП	80	7,6	10,4	39,2	280	
	Молоко	200	0,3	0,085	12,7	108	621
	Яблоко свежее	170	0,68	0,68	16,66	75,48	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>170</b>	<b>7,9</b>	<b>10,485</b>	<b>51,9</b>	<b>388</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>48,62</b>	<b>72,745</b>	<b>256,59</b>	<b>1865,46</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>51,77</b>	<b>78,245</b>	<b>264,17</b>	<b>1957,83</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая с маслом (гр. гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	180/4	5,73	5,86	35,2	217,01	515a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб) 15/10/25	50	6,76	7,54	18,39	156,3	778
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,55</b>	<b>13,42</b>	<b>67,06</b>	<b>427,61</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая с маслом (гр. гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	180/4	5,73	5,86	35,2	217,01	515a

	Бутерброд с сыром и маслом (сыр,масло слив., хлеб) 15/10/25	50	6,76	7,54	18,39	156,3	778
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,55</b>	<b>13,42</b>	<b>67,06</b>	<b>427,61</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., масло слив) 80/10	90	17,46	6,65	12,38	179,2	973
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
	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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	161	0,64	0,64	15,78	71,48	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>866</b>	<b>30,78</b>	<b>19,95</b>	<b>112,77</b>	<b>753,83</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод,	90	17,46	6,65	12,38	179,2	973

	масло раст., масло слив) 80/10						
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	158	0,63	0,63	15,48	70,15	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1021</b>	<b>34,3</b>	<b>23,19</b>	<b>132,19</b>	<b>874,73</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>	Ромашка Шоколадная	60	3,7	10,8	38,02	264	395
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,3	0,085	12,7	100,4	
	Мармелад	28	0,24	0,04	22,9	89,8	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>4</b>	<b>10,885</b>	<b>50,72</b>	<b>454,2</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>47,33</b>	<b>44,255</b>	<b>230,55</b>	<b>1635,64</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>50,85</b>	<b>47,495</b>	<b>249,97</b>	<b>1756,54</b>	
<b>День 11</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	180/10	8,13	7,84	39,76	247,79	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)15/10/40	65	7,32	8,17	19,92	220,71	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986

<b>Итого за завтрак:</b>			<b>17,27</b>	<b>17,68</b>	<b>72,9</b>	<b>543,69</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	180/10	8,13	7,84	39,76	247,79	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)15/10/40	65	7,32	8,17	19,92	220,71	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>17,27</b>	<b>17,68</b>	<b>72,9</b>	<b>630</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/200	8,44	7,28	14,29	156,44	157/998
	Кюфта по-московски с соусом красным (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло слив, соус красный основной) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир пшено отварное вязкая (крупа пшеничная, масло сливочное, соль йод.)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	<b>1014</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>	<b>30,94</b>	<b>33,56</b>	<b>93,24</b>	<b>798,76</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	90	0,72	0,09	2,25	12,69	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998
	Кюфта по-московски с соусом красным (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло слив, соус красный основной) 75/30	95	12,35	18,46	7,55	245,73	209
	Гарнир пшено отварное вязкая (крупа пшенная, масло сливочное, соль йод.)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	<b>1014</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	7,52	37,16	-
	<b>Итого за обед:</b>		<b>879</b>	<b>31,34</b>	<b>33,56</b>	<b>91,43</b>	<b>793,11</b>
<b>Полдник</b>	Булочка «Сдоба с повидлом» БХП	100	14,4	23,2	24	330	
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	180/4	0,19	0,04	8,29	33,22	431
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>15</b>	<b>23,4</b>	<b>43</b>	<b>443,42</b>	
<b>Итого за день 11. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>63,21</b>	<b>74,64</b>	<b>209,14</b>	<b>1785,87</b>	
<b>Итого за день 11. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>63,61</b>	<b>74,64</b>	<b>207,33</b>	<b>1866,53</b>	
<b>День 12 (суббота)</b>							

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	180/5	6,2	13,22	31,977	251	1049
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб)20/10/30	60	8,11	8,77	22,07	199,67	788
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>16,13</b>	<b>23,66</b>	<b>67,267</b>	<b>738</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	5,72	5,01	18,27	141,1	893/998
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной)	75/25	13	19,43	7,95	258,67	209
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед</b>			<b>27,56</b>	<b>30,94</b>	<b>107,55</b>	<b>818,91</b>	
<b>Итого за день 12. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>43,69</b>	<b>54,6</b>	<b>174,817</b>	<b>1556,91</b>	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			<b>12,406</b>	<b>15,855</b>	<b>89,09</b>	<b>473,703</b>	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			<b>21,735</b>	<b>19,089</b>	<b>88,815</b>	<b>613,994</b>	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			<b>6,732</b>	<b>12,819</b>	<b>59,919</b>	<b>403,531</b>	

<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			<b>13,848</b>	<b>20,51727273</b>	<b>95,955</b>	<b>539,3833333</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>			<b>36,81583333</b>	<b>29,88090909</b>	<b>82,393</b>	<b>607,467</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b>			<b>7,761611095</b>	<b>16,8841394</b>	<b>72,89180632</b>	<b>480,933</b>	