

«Согласовано»

Директор

"03" октября 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
			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	220,42
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок.,	180/5	7,57	7,13	32,46	220,42
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,95	7,5	12,88	75,19
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,39</b>	<b>17,81</b>	<b>56,42</b>	<b>380,03</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	7,57	7,13	32,46	220,42
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок.,	180/5	7,57	7,13	32,46	220,42
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,95	7,5	12,88	75,19
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>19,96</b>	<b>24,94</b>	<b>88,88</b>	<b>600,45</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	10/200	5,42	4,78	10,1	105,1

	Котлета Незайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	267,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	217,36	632
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	21	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Банан	237	2,13	0,71	29,86	132,38	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>825</b>	<b>31,25</b>	<b>30,34</b>	<b>117,4</b>	<b>862,66</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	5,42	4,78	10,1	105,1	694/1058
	Котлета Незайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/40	120	13,64	19,8	14,95	292,53	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	283,6	632
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	<b>603</b>
	Банан	255	2,3	0,77	32,13	124,59	-
	<b>Итого за обед:</b>		<b>1120</b>	<b>36,29</b>	<b>33,9</b>	<b>144,22</b>	<b>998,17</b>
<b>Полдник</b>	Булочка «Уплетайка» с изюмом и корицей БХП	70	4,9	14,7	46,2	343	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Фруктовый десерт	1 шт.	0,6	0,2	19	80,2	

<b>Итого за полдник:</b>			<b>5,5</b>	<b>14,9</b>	<b>74,28</b>	<b>459,52</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>49,14</b>	<b>63,05</b>	<b>248,1</b>	<b>1702,21</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>61,75</b>	<b>73,74</b>	<b>307,38</b>	<b>2058,14</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	180/5	5,4	6,94	33,32	222,6	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	22/40	6,22	5,58	13,77	171,84	868
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,2	13,47	54,3	621
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>467</b>	<b>11,68</b>	<b>12,72</b>	<b>60,56</b>	<b>599,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	180/5	5,4	6,94	33,32	222,6	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	22/40	6,22	5,58	13,77	171,84	868
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,2	13,47	54,3	621
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>467</b>	<b>11,68</b>	<b>12,72</b>	<b>60,56</b>	<b>599,4</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/200	5,82	8,73	14,26	158,95	157
	Шницель с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,26	8,71	33,25	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>	<b>25,67</b>	<b>33,47</b>	<b>115,29</b>	<b>856,59</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	7,35	11,02	18	200,58	157
	Шницель с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за обед:</b>			<b>29,13</b>	<b>36,62</b>	<b>130,04</b>	<b>966,25</b>	
<b>Полдник</b>	Ром-баба	80	5,5	9	6	156	779
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	0,19	0,04794	0,0364	26,69	1009
	Груша свежая	187	0,6	0,45	15,45	87,89	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>6,29</b>	<b>9,49794</b>	<b>21,4864</b>	<b>270,58</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>43,64</b>	<b>55,68794</b>	<b>197,3364</b>	<b>1726,57</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/6	5,26	5,12	34,74	206,1	623a
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	14/30	2,36	7,88	13,97	142,4	778
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	179,3	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>8,62</b>	<b>13,2</b>	<b>77,99</b>	<b>564,12</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/6	5,26	5,12	34,74	206,1	623a
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	14/30	2,36	7,88	13,97	142,4	778
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	179,3	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>8,62</b>	<b>13,2</b>	<b>77,99</b>	<b>564,12</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	75	0,6	0,08	1,88	10,58	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/250	5,14	4,72	18,05	135,24	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 45/45	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон, кислота, витамин)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692 a
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>851</b>	<b>26,88</b>	<b>21,19</b>	<b>101,86</b>	<b>705,6</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/250	5,14	4,72	18,05	135,24	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 55/55	110	12,87	13,72	3,95	190,78	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон .кислота, витамин)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692 a
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>28,43</b>	<b>23,99</b>	<b>96,45</b>	<b>715,42</b>	
Полдник	Трубочка заварная с шоколадом	50	4,55	8,4	47,6	216	
	Чай черный	200	0,209	0,062	12,83	1,33	
	Банан	210	0,44	0,06	43,89	120,88	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>5,199</b>	<b>8,522</b>	<b>104,32</b>	<b>338,21</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>40,699</b>	<b>42,912</b>	<b>284,17</b>	<b>1607,93</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>42,249</b>	<b>45,712</b>	<b>278,76</b>	<b>1617,75</b>	
<b>День 4</b>							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	150/4	4,45	5,15	22,48	154,2	850
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	14/30	2,29	4,65	15,38	125,96	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,95	7,5	12,88	75,19	986
	Булочка Ежик БХП	80	2,7	9,9	31,3	352	

<b>Итого за завтрак:</b>			<b>11,39</b>	<b>27,2</b>	<b>82,04</b>	<b>607,3</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.)	150/4	4,45	5,15	22,48	154,2	850
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	14/30	2,29	4,65	15,38	125,96	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,95	7,5	12,88	75,19	986
	Булочка Ежик БХП	80	2,7	9,9	31,3	352	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>11,39</b>	<b>27,2</b>	<b>82,04</b>	<b>607,3</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	45/150	17,79	26,77	38,52	466,23	523
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>26,25</b>	<b>34,22</b>	<b>89,55</b>	<b>771,22</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982

	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, рис, морковь,, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	55/160	19,62	29,52	42,47	514,04	523
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>847</b>	<b>29,18</b>	<b>37,16</b>	<b>99,75</b>	<b>830,2</b>	
<b>Полдник</b>	Язык слоеный	70	4,2	14,7	25,9	348,7	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,19	0,04794	0,0364	100,4	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>70</b>	<b>4,39</b>	<b>14,74794</b>	<b>25,9364</b>	<b>554,3</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>42,03</b>	<b>76,16794</b>	<b>197,5264</b>	<b>1932,82</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>44,96</b>	<b>79,10794</b>	<b>207,7264</b>	<b>1991,8</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес,молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)	180/5	6,36	6,8	35,07	227,1	53a
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб) 7/21	28	8,46	9,05	10,2	76	118
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	20/200	0,06	0,02	13,58	54,74	621
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>16,25</b>	<b>18,85</b>	<b>59,73</b>	<b>393,66</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.)	180/5	6,36	6,8	35,07	227,1	53a
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб) 7/21	29	8,46	9,05	10,2	76	118
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	20/200	0,06	0,02	13,58	54,74	621
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>16,25</b>	<b>18,85</b>	<b>59,73</b>	<b>393,66</b>	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,88	5,64	10,57	108,54	165/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус) 90/20	110	14,27	12,26	10,01	207,46	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив, соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша св	169	0,68	0,51	17,41	76,9	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>885</b>	<b>25,81</b>	<b>23,39</b>	<b>95,08</b>	<b>693,98</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,87	7,08	13,27	136,31	165/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус) 90/20	120	15,57	13,37	10,92	226,32	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив, соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371

	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Груша св	197	0,79	0,59	20,29	89,64	-
							-
<b>Полдник</b>	Батончик слоеный с начинкой БХП	70	13,2	14,7	46,2	209	
	Чай с молоком (чай, молоко)	195	5,12	0,04	0,03	27,98	1009
	Фруктовый десерт	1 шт.	31,68	0,2	19	80,2	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>44,88</b>	<b>14,9</b>	<b>65,23</b>	<b>402</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>86,94</b>	<b>57,14</b>	<b>220,04</b>	<b>1489,64</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>44,94</b>	<b>14,92</b>	<b>78,81</b>	<b>456,74</b>	
<b>День 6</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	5,87	6,44	30,59	226,19	1052
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	15/10/40	4,44	4,99	22,47	220,71	899
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	516a
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,13</b>	<b>13,1</b>	<b>66,28</b>	<b>522,09</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	5,87	6,44	30,59	226,19	1052
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	15/10/40	4,44	4,99	22,47	220,71	899
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	516a
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,13</b>	<b>13,1</b>	<b>66,28</b>	<b>522,09</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	3,32	7,06	10,55	119,06	1005
	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
	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	23	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>844</b>	<b>24,05</b>	<b>32,75</b>	<b>98,93</b>	<b>786,66</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	3,32	7,06	10,55	119,06	1005
	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	904
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>923</b>	<b>28,062</b>	<b>39,15</b>	<b>121,36</b>	<b>934,5</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка Мишутка (с шоколадной глазурью)	75	7	5,5	63	330	
	Чай черный	200	0,04	0	9,19	1,33	431

	Фруктовый десерт	1/100	0	0	17,5	36,92		
<b>Итого за полдник:</b>			<b>7,04</b>	<b>5,5</b>	<b>89,69</b>	<b>80,2</b>		
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>43,22</b>	<b>51,35</b>	<b>254,9</b>	<b>1388,95</b>		
<b>День 7</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/5	7,21	6,14	46,62	266,52	623a	
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	15/35	4,79	18,6	42,77	109,97	778	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,58	54,74	621	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,06</b>	<b>24,76</b>	<b>102,97</b>	<b>431,23</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/5	7,21	6,14	46,62	266,52	623a	
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	15/35	4,79	18,6	42,77	109,97	778	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,58	54,74	621	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,06</b>	<b>24,76</b>	<b>102,97</b>	<b>431,23</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157	
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.)	40/50	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	160	3,62	4,38	22,05	142,11	676	

	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	
<b>Итого за обед:</b>		<b>801</b>	<b>28,05</b>	<b>35,74</b>	<b>100,89</b>	<b>837,43</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 50/60	110	16,7	23,76	6,09	305,01	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	151	0,6	0,6	14,8	67,04	
<b>Итого за обед:</b>		<b>893</b>	<b>31,4</b>	<b>40,54</b>	<b>102,86</b>	<b>902,01</b>	
<b>Полдник</b>	Маффины с шоколадной стружкой	45	3,5	20,3	35	329	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,36	1,41	2,14	37	663
	Груша свежая	161	0,48	0,08	44,18	230,4	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>5,34</b>	<b>21,79</b>	<b>81,32</b>	<b>596,4</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>45,45</b>	<b>82,29</b>	<b>285,18</b>	<b>1865,06</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>48,8</b>	<b>87,09</b>	<b>287,15</b>	<b>1929,64</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	180/5	4,3	4,3	30,12	190	898

	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	12/30	2,46	6,12	16,424	198	868	
	Чай с ЛИМОНОМ. (чай, сахар, лимон)	200/4	1,81	1,67	13,2	37	663	
	Зефир	55	6	13,6	53,6	164,2		
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>14,57</b>	<b>25,69</b>	<b>113,344</b>	<b>589,2</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	180/5	4,3	4,3	30,12	190	898	
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	12/30	2,46	6,12	16,424	198	868	
	Чай с ЛИМОНОМ. (чай, сахар, лимон)	200/4	1,81	1,67	13,2	37	663	
	Зефир	55	6	13,6	53,6	164,2		
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>14,57</b>	<b>25,69</b>	<b>113,344</b>	<b>589,2</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998	
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ.(Говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус)	75/20	95	12,56	10,64	6,39	171,54	1038
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Яблоко свежее	119	0,48	0,48	11,66	52,84		
<b>Итого за обед:</b>		<b>819</b>	<b>24,48</b>	<b>31,32</b>	<b>91,73</b>	<b>746,6</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.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998	

	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ.(Говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/20	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	309
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	176	0,7	0,7	17,25	78,14	
<b>Итого за обед:</b>		<b>921</b>	<b>29,62</b>	<b>31,298</b>	<b>131,05</b>	<b>921,97</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка Обсыпная	75	6,05	5,86	47,03	265,06	60
	Молоко питьевое в п/у	1/200	1,36	1,41	2,14	247,2	603
<b>Итого за полдник:</b>			<b>7,41</b>	<b>7,27</b>	<b>49,17</b>	<b>512,26</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>46,46</b>	<b>64,28</b>	<b>254,244</b>	<b>1848,06</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>51,6</b>	<b>64,258</b>	<b>293,564</b>	<b>2023,43</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная жидкая с маслом (крупа манная, молоко сгущ, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	180/5	4,47	5,17	22,5	182,8	899
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75	432
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Булочка «Рулетик с маком» БХП	80	6	13,6	53,6	280	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>14,92</b>	<b>20,79</b>	<b>107,17</b>	<b>622,85</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная жидкая с маслом (крупа манная, молоко сгущ, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	180/5	4,47	5,17	22,5	182,8	899

	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75	432
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Булочка «Рулетик с маком» БХП	80	6	13,6	53,6	280	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>14,92</b>	<b>20,79</b>	<b>107,17</b>	<b>622,85</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/20	95	12,35	18,46	7,55	245,73	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	<b>667</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	6,73	33,25	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>757</b>	<b>25,53</b>	<b>30,95</b>	<b>84,39</b>	<b>718,26</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/20	100	13	19,43	7,95	258,67	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	<b>667</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	14,26	70,42	-



<b>Итого за обед:</b>		<b>965</b>	<b>29,94</b>	<b>35,03</b>	<b>103,07</b>	<b>847,27</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожное медовое	60	6,3	7,7	36,75	245	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,3	0,085	12,7	100,4	621
	Яблоко свежее	179	0,24	0,04	22,9	115	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>6,6</b>	<b>7,785</b>	<b>49,45</b>	<b>460,4</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>47,05</b>	<b>59,525</b>	<b>241,01</b>	<b>1801,51</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>51,46</b>	<b>63,605</b>	<b>259,69</b>	<b>1930,52</b>	
<b>День 10</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.)	180/5	8,13	7,84	39,76	242,04	1054
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр,масло слив., хлеб пшеничный йодированный) 15/10/43	15.10.1943	5,28	4,66	12,24	141	868
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,06	0,02	13,58	85,67	621
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>13,47</b>	<b>12,52</b>	<b>65,58</b>	<b>468,71</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.)	180/4	8,13	7,84	39,76	242,04	1054
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный) 10/30	15.10.1943	5,28	4,66	12,24	141	868
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,06	0,02	13,58	85,67	621
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>13,47</b>	<b>12,52</b>	<b>65,58</b>	<b>468,71</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
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/200	3,99	5,65	13	118,86	167/998

	Голубцы с мясом и рисом «Ленивые» с соусом сметанным(говядина, капуста свежая,лук,масло растит крупа рисовая , яйцо, мука пшеничная ,сольйодир) 70/40	110	11,83	17,07	7,79	232,11	631
	Картофель отварной (картофель,, соль йод.)	160	3,06	4,14	23,79	144,69	604
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>802</b>	<b>23,24</b>	<b>27,92</b>	<b>91,4</b>	<b>709,97</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	5,03	7,13	16,41	149,99	167/998
	Голубцы с мясом и рисом «Ленивые» с соусом сметанным(говядина, капуста свежая,лук,масло растит крупа рисовая , яйцо, мука пшеничная ,сольйодир) 70/40	110	11,83	17,07	7,79	232,11	631
	Картофель отварной (картофель,, соль йод.)	180	3,44	4,66	26,77	162,77	604
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	<b>Итого за обед:</b>		<b>905</b>	<b>24,84</b>	<b>29,94</b>	<b>98,15</b>	<b>761,46</b>

<b>Полдник</b>	Кекс Мраморный	75	3,37	13,5	52,5	352,5	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	663
	Мармелад	36	1	0,2	20,2	179,3	621
<b>Итого за полдник:</b>			<b>4,37</b>	<b>13,7</b>	<b>72,7</b>	<b>531,8</b>	

<b>Итого за день 11. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>41,08</b>	<b>54,14</b>	<b>229,68</b>	<b>1710,48</b>	
<b>Итого за день 11. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>42,68</b>	<b>56,16</b>	<b>236,43</b>	<b>1761,97</b>	
<b>День 12 (суббота)</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.)	200/5	6,2	13,22	31,977	259,97	515
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб) 20/10/30	60	6,194	5,325	15,4	206,92	893
	Какао–напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	0,22	0,05	9,22	75,19	986
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,614</b>	<b>18,595</b>	<b>56,597</b>	<b>542,08</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)	10/250	5,03	5,01	15,31	112,72	581
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/50	130	9,68	16,1	8,7	316,9	225/370
	Капуста тушеная (капуста белокоч., морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, соль йод., сахар-песок, мука пшен.)	200	2,8	7,5	17	153,56	657
	Компот из кураги и изюма с витамином С (курага, изюм, сахар, лим кисл, аскорб кислота)	200	0,05	0,02	9,1	83,16	612
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	106,92	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,63	0,63	15,4	80,2	-
<b>Итого за обед</b>			<b>22,42</b>	<b>29,92</b>	<b>92,69</b>	<b>912,14</b>	
<b>Итого за день 12. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>35,034</b>	<b>48,515</b>	<b>149,287</b>	<b>1454,22</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			<b>11,401</b>	<b>17,412</b>	<b>80,72266667</b>	<b>470,988</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>			<b>21,23</b>	<b>23,99</b>	<b>77,983</b>	<b>612,241</b>	

Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			9,2649	10,491288	56,08828	367,387	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			11,9794	23,0795	91,63233333	556,1316667	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			40,1312	27,47633333	68,483	528,742	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,761611095	16,8841394	72,89180632	480,933	