

	Шницель рыбный с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, соль йод.,масло раст., масло сл.) 90/10	100	14,48	4,21	10,14	136,37	626a
	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)	150	3,33	11	25,91	215,9	293
	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	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:			26,98	21,58	93,62	676,96	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	30/250	4,74	7,21	13,36	147,3	694/998
	Шницель рыбный с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, соль йод.,масло раст., масло сл.) 90/8	98	14,19	4,13	9,94	133,64	626a
	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)	180	4	13,19	31,09	269,07	293
	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	35	2,63	0,35	17,85	95,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:			28,53	25,3	102,48	781,68	
Полдник	Кекс Столичный	75	4,4	12,9	42,5	304,08	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	

	Яблоко свежее	164	0,02	0	72,8	72,8	
Итого за полдник:			5,78	14,31	117,44	403,57	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			46,03	52,97	271,48	1578,22	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,66	61,29	280,62	1682,94	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., масло сливочное, соль йод.)	150/3	5,22	5,53	29,87	158,38	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	10/30	6,22	5,58	13,77	114,39	778
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,19	0,04	0,03	77,94	669
	Булочка «Уплетайка»(с изюмом и корицей) БХП	70	1,4	0,4	22,8	343	-
Итого за завтрак:		638	13,03	11,15	66,47	693,71	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., масло сливочное, соль йод.)	150/3	5,22	5,53	29,87	158,38	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	10/30	6,22	5,58	13,77	114,39	778
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,19	0,04	0,03	77,94	669
	Булочка «Уплетайка»(с изюмом и корицей) БХП	70	1,4	0,4	22,8	343	-
Итого за завтрак:		638	13,03	11,55	66,47	693,71	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль конс., морковь, лук репч., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	15/200	4,54	4,81	10,63	103,98	144/998
	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
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	160	4,56	4,08	31,54	181,1	585
	Кисель «Витошка» (кисель из концентрата, вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Сок фруктовый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		775	31,16	12,59	124,95	737,72	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль конс., морковь, лук репч., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	25/250	5,81	6,16	13,59	132,99	144/998
	Фрикадельки из индейки с соусом крас. осн (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст.,.)80/40	120	17,67	2,85	10,78	139,43	978/370
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	190	5,42	4,85	37,45	215,06	585
	Кисель «Витошка» (кисель из концентрата, вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Сок фруктовый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:			34,84	14,96	135,34	815,21	

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	230	0,48	0,48	11,66	125,1	
Итого за полдник:			6,17	9,52	65,99	418,02	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			50,36	33,26	257,41	1849,45	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,04	36,03	267,8	1926,94	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	150/5	4,22	5,09	29,53	189,8	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/24	2,36	7,88	13,97	131,1	868
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Булочка «Батончик детский с изюмом» БХП	70	0,44	0	43,17	224	-
Итого за завтрак:			7,02	12,97	95,75	581,22	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	150/5	4,22	5,09	29,53	189,8	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/24	2,36	7,88	13,97	131,1	868
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Булочка «Батончик детский с изюмом» БХП	70	0,44	0	43,17	224	-
Итого за завтрак:			7,02	12,97	95,75	581,22	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982

	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/200	4,43	4,7	10,38	158,95	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/60	100	13,18	21,59	11,75	277,28	551
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	5,42	4,07	31,8	132,99	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,06	0,02	13,47	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	35	3	0,4	20,4	85,05	-
	Хлеб ржаной	26	2,05	0,37	12,28	50,86	-
Итого за обед:		811	28,8	31,27	102,36	798,45	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	5,6	5,93	13,1	200,58	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/60	100	13,18	21,59	11,75	277,28	551
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	6,5	4,88	38,16	159,59	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,06	0,02	13,47	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	0,4	20,4	72,9	-
	Хлеб ржаной	22	1,98	0,36	11,88	43,03	-

Итого за обед:		935	31,42	33,38	112,56	855,26	
Полдник	Корзиночка с лакомкой	60	4,55	8,4	47,6	226	102
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
	Мармелад	43	0,44	0,06	43,89	138	
Итого за полдник:			6,39	8,86	114,29	464,4	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			42,21	53,1	312,4	1844,07	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			44,83	55,21	322,6	1900,88	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	150/5	4,45	5,15	22,48	186,24	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	10/40	1,37	2,98	0,88	147,04	778
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	21,39	77,6	1014
	«Батончик слоеный с начинкой» БХП	55	2,25	0,3	15,3	209	
Итого за завтрак:			8,07	8,43	60,05	619,88	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	150/5	4,45	5,15	22,48	186,24	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	10/40	1,37	2,98	0,88	147,04	778
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	21,39	77,6	1014
	«Батончик слоеный с начинкой» БХП	55	2,25	0,3	15,3	209	
Итого за завтрак:			8,07	8,43	60,05	619,88	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	25/250	4,94	7	16,1	155,65	167/998
	Гуляш из индейки (индейка, 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.)	170	6,2	4,74	37,98	248,61	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,25	1,11	18,67	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,25	0,3	15,3	85,05	-
	Хлеб ржаной	28	1,39	0,25	8,32	54,77	-
Итого за обед:		873	30,47	16,91	99,29	703,1	
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.)	25/250	4,94	7	16,1	155,65	167/998
	Гуляш из индейки (индейка, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 60/60	120	18,88	4,29	3,56	160,04	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	273,23	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,25	1,11	18,67	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	0,4	20,4	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,98	0,36	11,88	41,08	-
Итого за обед:		960	38,85	19,56	113,61	756,89	
Полдник	Ром-баба	80	7,6	10,4	39,2	268	360
	Молоко т/п 0,2	200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за полдник:		280	13,4	16,8	48,6	388	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			51,94	42,14	207,94	1710,98	

Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,32	44,79	222,26	1764,77	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	150/5	5,86	6,56	25,18	154,2	850
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, хлеб пшен. йодир.)	15.10.1932	5,71	4,06	19,13	175,72	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,95	7,5	12,88	75,19	986
Итого за завтрак:			13,52	18,12	57,19	405,11	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	150/5	5,86	6,56	25,18	154,2	850
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, хлеб пшен. йодир.)	15.10.1932	5,71	4,06	19,13	175,72	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,95	7,5	12,88	75,19	986
Итого за завтрак:			13,52	18,12	57,19	405,11	
Обед	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	10/200	3,8	5,77	7,02	110,44	127/998
	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.)	90/5	13,59	5,25	10,96	279,31	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	3,42	14,09	31,13	185,45	307
	Чай с лимоном	200/4	0,99	0,06	18,36	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	0,4	20,4	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,98	0,36	11,88	41,08	-
	Груша свежая	173	0,68	0,68	16,66	78,72	368

Итого за обед:		920	27,46	26,61	116,41	804,82	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	15/250	4,75	7,21	8,78	139,37	127
	Котлета домашняя с маслом.(говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.)	90/10	13,59	5,25	10,96	294,01	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	4,56	18,78	41,5	222,53	307
	Чай с лимоном	200/4	0,99	0,06	18,36	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	39	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	170	0,84	0,84	20,48	77,35	368
Итого за обед:		1064	29,71	32,9	132,36	926,06	
Полдник	Ромашка шоколадная	60	3	9,9	31,58	264,3	395
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Зефир	55	0,44	0	43,17	167,2	
Итого за полдник:			3,44	9,9	76,89	458,19	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			44,42	54,63	250,49	1668,12	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			46,67	60,92	266,44	1789,36	
день 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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
Итого за завтрак:			16,94	14,9	71,98	470,76	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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
Итого за завтрак:			16,94	14,9	71,98	470,76	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фраш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	4,8	6,4	5,81	100,05	154/998
	Котлета мясо - картофельная по-хлыновски с маслом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич. соль йодир., масло раст.)	75/5	12,01	20,41	6,91	259,4	223
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	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	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	124	0,5	0,5	12,15	55,06	-
	Итого за обед:		871	26,3	31,92	101,28	797,54
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фраш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	25/250	6	8	7,26	125,06	154/998
	Котлета мясо - картофельная по-хлыновски с маслом слив.(говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич.соль йодир., масло раст.)	75/10	12,76	21,69	7,34	275,61	223
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	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	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	156	0,62	0,62	15,29	69,26	
Итого за обед:		871	30,11	35,85	116,62	909,6	
Полдник	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	
Итого за полдник:			14,67	23,2	51,45	470,75	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			57,91	70,02	224,71	1739,05	
Неделя 4							
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
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	-
Итого за завтрак:		455	12,44	24,74	132,56	503,3	

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	-
Итого за завтрак:		455	12,44	24,74	132,56	503,3	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	162,08	157/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 55/55	110	12,87	13,72	3,95	198,78	550
	Гарнир пшено отварное вязкая (крупа пшеница, масло сливочное, соль йод.)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Итого за обед:		799	29,64	26,22	76,41	670,1	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	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
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 60/60	120	14,04	14,97	4,31	211,12	550
	Гарнир пшено отварное вязкая (крупа пшеница, масло сливочное, соль йод.)	200	5,24	5,86	29,14	193,26	843
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		902	34,5	30,82	89,12	777,84	
Полдник	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	
Итого за полдник:		423	5,02	14,03	73,06	355,74	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			47,1	64,99	282,03	1529,14	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,96	69,59	294,74	1636,88	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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	
Итого за завтрак:			19,27	24,34	117,03	699,75	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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	
Итого за завтрак:			19,27	24,34	117,03	699,75	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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.)	90/5	13,76	4	9,63	129,55	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	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	29	2,18	0,29	14,79	70,47	
	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	-
Итого за обед:		915	27,07	13,56	109,96	670,15	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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	14,48	4,21	10,14	136,37	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	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	38	2,85	0,38	19,38	93,34	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		1075	30,92	15,91	126,83	775,29	
Полдник	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	
Итого за полдник:		170	7,9	10,485	51,9	388	

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			54,24	48,385	278,89	1757,9	
Итого за день9. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,09	50,735	295,76	1863,04	

День 10

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (кр.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
Итого за завтрак:			12,55	13,42	67,06	427,61	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (кр.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
Итого за завтрак:			12,55	13,42	67,06	427,61	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	Биточки рубленные 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.)	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	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-

Итого за обед:		866	32,06	20,49	109,89	752,17	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	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.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	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	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
Итого за обед:		1021	33,3	23,15	114,67	800,22	-
Полдник	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	
Итого за полдник:			4	10,885	50,72	454,2	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			48,61	44,795	227,67	1633,98	
День 11							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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
Итого за завтрак:			17,27	17,68	72,9	543,69	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	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
Итого за завтрак:			17,27	17,68	72,9	630	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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	1000/998
	Капуста тушеная с сосисками (капуста св., морковь, лук репч., томат, масло раст, мука пшен., сахар, соль йод., сосиски)	80/170	14,4	32,68	17,95	423,55	575
	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		820	24,03	39,98	99,71	854,74	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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	1000/998
	Капуста тушеная с сосисками (капуста св., морковь, лук репч., томат, масло раст, мука пшен., сахар, соль йод., сосиски)	90/190	16,13	36,61	20,1	474,38	575
	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-

	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		879	27,13	45,5	106,71	944,75	
Полдник	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	
Итого за полдник:			15	23,4	43	443,42	
Итого за день 11. Возрастная категория: 7-11 лет			56,3	81,06	215,61	1841,85	
Итого за день 11. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,4	86,58	222,61	2018,17	
День 12 (суббота)							
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
Итого за завтрак:			16,13	23,66	67,267	738	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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	-
Итого за обед			27,56	30,94	107,55	818,91	
Итого за день 12. Возрастная категория: 12 лет и старше			43,69	54,6	174,817	1556,91	

Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			11,611	14,515	80,945556	489,903	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			22,878	18,856	80,922	587,329	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			6,677	11,799	65,034	380,087	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			14,96509091	21,610909	90,738333	550,42	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			38,23916667	27,535455	82,75	585,948	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,761611095	16,884139	72,891806	480,933	