



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 | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 190/10 | 200 | 7,59 | 8,49 | 32,49 | 236,72 | 898 |
| | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничный) 25/30 | 55 | 6,28 | 4,47 | 21,04 | 149,5 | 868 |
| | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар) | 200 | 1,51 | 1,13 | 12,61 | 66,65 | 1066 |
| | Напиток овсяный в п/у | 1/200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за завтрак: | | 655 | 17,38 | 20,49 | 85,14 | 592,87 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное) 200/10 | 210 | 7,97 | 8,91 | 34,11 | 248,56 | 898 |
| | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничный) 30/34 | 64 | 7,31 | 5,2 | 24,48 | 173,97 | 868 |
| | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар) | 200 | 1,51 | 1,13 | 12,61 | 66,65 | 1066 |
| | Напиток овсяный в п/у | 1/200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за завтрак: | | 674 | 18,79 | 21,64 | 90,2 | 629,18 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Обед | Бульон с мясными фрикадельками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., приправа, чеснок, соль йодир., масло растит.) 20/180 | 200 | 3,09 | 4 | 1,05 | 52,56 | 1079 |
| | Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 40/190 | 230 | 20,99 | 31,58 | 45,44 | 549,91 | 523 |
| | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0,04 | 0 | 9,19 | 36,92 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 39 | 2,93 | 0,39 | 19,89 | 94,77 | - |
| | Сок фруктовый в п/у | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |
| Итого за обед: | | 873 | 28,45 | 36,37 | 98,37 | 834,56 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Бульон с мясными фрикадельками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., приправа, чеснок, соль йодир., масло растит.) 20/230 | 250 | 3,86 | 5 | 1,31 | 65,7 | 1079 |
| | Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 50/220 | 270 | 24,64 | 37,07 | 53,34 | 645,54 | 523 |
| | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0,04 | 0 | 9,19 | 36,92 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 38 | 2,85 | 0,38 | 19,38 | 92,34 | - |
| | Сок фруктовый в п/у | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |
| Итого за обед: | | 873 | 32,79 | 42,85 | 106,02 | 940,9 | |
| Полдник | Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто сдоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.) | 100 | 12,27 | 11,44 | 37,59 | 302,37 | 60 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 663 |
| Итого за полдник: | | 300 | 12,27 | 11,44 | 46,67 | 338,69 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 29,65 | 31,93 | 131,81 | 931,56 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 63,85 | 75,93 | 242,89 | 1908,77 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 180/6 | 186 | 5,08 | 6,11 | 35,46 | 217,12 | 898 |
| | Бутероррод с ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб пшенич. йод.) 30/10/34 | 74 | 6,55 | 12,35 | 20,33 | 218,68 | 909 |
| | Чай с мёдом (чай, мёд) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 977 |
| | Пюре фруктовое | 125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | - |
| Итого за завтрак: | | 605 | 11,78 | 18,46 | 84,15 | 549,84 | |

| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Завтрак | Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 200/10 | 210 | 5,73 | 6,9 | 40,04 | 245,13 | 898 |
| | Бутерброд с ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб пшен.йод) 29/10/35 | 74 | 6,55 | 12,35 | 20,33 | 218,68 | 909 |
| | Чай с мёдом (чай, мёд) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 977 |
| | Пюре фруктовое | 125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | - |
| Итого за завтрак: | | 629 | 12,43 | 19,25 | 88,73 | 577,85 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) 10/200 | 210 | 7,06 | 8,31 | 14,2 | 159,82 | 157 |
| | Котлета Незнайка с соусом красным (говядина, свинина, молоко, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 80/20 | 100 | 11,4 | 16,97 | 12,87 | 249,85 | 246 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 150 | 6,2 | 4,74 | 37,98 | 210,36 | 632 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 29 | 2,18 | 0,29 | 14,79 | 70,47 | - |
| | Напиток овсяный в п/у | 1/200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за обед: | | 889 | 30,2 | 38,12 | 100,98 | 857,19 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) 30/220 | 250 | 8,41 | 9,89 | 16,91 | 190,26 | 157 |
| | Котлета Незнайка с соусом красным (говядина, свинина, молоко, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 80/20 | 100 | 11,4 | 16,97 | 12,87 | 249,85 | 246 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 180 | 7,43 | 5,69 | 45,58 | 263,23 | 676 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 180 | 1,22 | 1,27 | 1,93 | 24,02 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 19 | 1,43 | 0,19 | 9,69 | 46,17 | - |
| | Напиток овсяный в п/у | 1/200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за обед: | | 929 | 31,89 | 40,41 | 105,98 | 913,53 | |
| Полдник | Ватрушка с творогом (мука пш., творог, масло сл., сахар, яйцо, дрожжи, соль йод., масло раст.) | 100 | 13,89 | 6,85 | 40,27 | 278,32 | 322 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Итого за полдник: | | 300 | 15,25 | 8,26 | 42,41 | 305,01 | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 57,23 | 64,84 | 227,54 | 1712,04 | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 59,57 | 67,92 | 237,12 | 1796,39 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 170/30 | 200 | 11,55 | 27,03 | 35,41 | 409,13 | 1084 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 24 | 1,8 | 0,24 | 12,24 | 58,32 | - |
| | Сок фруктовый в п/у 1 шт | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |
| Итого за завтрак: | | 624 | 14,75 | 27,67 | 79,53 | 604,17 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 185/40 | 225 | 13 | 30,41 | 39,83 | 485,02 | 1084 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 18 | 1,35 | 0,18 | 9,18 | 43,74 | - |
| | Сок фруктовый в п/у 1 шт | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |
| Итого за завтрак: | | 643 | 15,75 | 30,99 | 80,89 | 665,48 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционированная (кукуруза консерв.) | 30 | 0,48 | 0,12 | 4,29 | 20,16 | 984 |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190 | 200 | 5,63 | 9,26 | 9,46 | 143,66 | 165 |
| | Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод., масло сл.) 100/5 | 105 | 17,01 | 13,42 | 1,28 | 193,94 | 995 |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.) | 170 | 4,09 | 5,42 | 41,3 | 230,33 | 552 |
| | Напиток из ягоды протертой с сахаром (смородина протертая с сахаром, сахар-песок) | 200 | 0,19 | 0,08 | 15,82 | 64,76 | 1083 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 22 | 1,65 | 0,22 | 11,22 | 53,46 | - |
| Итого за обед: | | 727 | 29,05 | 28,52 | 83,37 | 706,31 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Обед | Закуска порционированная (кукуруза консерв.) | 40 | 0,64 | 0,16 | 5,72 | 26,88 | 984 |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 20/230 | 250 | 7,04 | 11,57 | 11,82 | 179,57 | 165 |
| | Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод., масло сл.) 100/5 | 105 | 17,01 | 13,42 | 1,28 | 193,94 | 995 |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.) | 200 | 4,81 | 6,38 | 48,59 | 270,98 | 552 |
| | Напиток из ягоды протертой с сахаром (смородина протертая с сахаром, сахар-песок) | 200 | 0,19 | 0,08 | 15,82 | 64,76 | 1083 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 24 | 1,8 | 0,24 | 12,24 | 58,32 | - |
| Итого за обед: | | 819 | 31,49 | 31,85 | 95,47 | 794,45 | |
| Полдник | Булочка «Изюминка» (мука пш., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи прес., изюм) | 100 | 7,67 | 7,25 | 52,99 | 307,89 | 346 |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | - |
| Итого за полдник: | | 300 | 9,07 | 7,65 | 75,79 | 408,29 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет | | 1651 | 52,87 | 63,84 | 238,69 | 1718,77 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1762 | 56,31 | 70,49 | 252,15 | 1868,22 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Ёжики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/20 | 100 | 9,72 | 13,53 | 7,67 | 181,31 | 222/370 |
| | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.) | 170 | 3,38 | 6,65 | 21,11 | 137,84 | 867 |
| | Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота) | 200 | 0,57 | 0 | 19,55 | 80,48 | 611 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Калач «Снежок» (кондит. цех) | 70 | 4,25 | 6,26 | 35,13 | 146,8 | 413 |
| Итого за завтрак: | | 565 | 19,8 | 26,69 | 96,21 | 607,18 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Ёжики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/30 | 110 | 10,69 | 14,88 | 8,44 | 210,44 | 222/370 |
| | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.) | 200 | 3,97 | 7,83 | 24,84 | 185,69 | 867 |
| | Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота) | 200 | 0,57 | 0 | 19,55 | 80,48 | 611 |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 11,75 | 50,75 | - |
| | Калач «Снежок» (кондит. цех) | 70 | 4,25 | 6,26 | 35,13 | 146,8 | 413 |
| Итого за завтрак: | | 605 | 21,36 | 29,22 | 99,71 | 674,16 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (фарш мясной, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 80/20 | 205 | 3,54 | 5,38 | 6,54 | 88,73 | 197 |
| | Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель, лук репч., яйцо, сухари панир масло подсолнечное, йодир., соус красный осн.) 80/20 | 100 | 15,45 | 9,95 | 9 | 187,41 | 1055 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) | 160 | 5,78 | 4,34 | 33,92 | 197,81 | 307 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 21 | 1,58 | 0,21 | 10,71 | 51,03 | - |
| | Зефир в инд/уп. | 35 | 0,25 | 2,45 | 26,74 | 130,01 | |
| Итого за обед: | | 721 | 26,6 | 22,33 | 95,99 | 691,31 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем (фарш мясной, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 15/250 | 265 | 4,58 | 6,95 | 8,46 | 120,7 | 197/998 |
| | Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель, лук репч., яйцо, сухари панир масло подсолнечное, йодир., соус красный осн.) 80/20 | 100 | 15,45 | 9,95 | 9 | 187,41 | 1055 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир) | 190 | 6,86 | 5,15 | 40,28 | 234,9 | 307 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 603 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 28 | 2,1 | 0,28 | 14,28 | 68,04 | - |
| | Зефир в инд/уп. | 35 | 0,25 | 2,45 | 26,74 | 130,01 | |
| Итого за обед: | | 818 | 29,24 | 24,78 | 107,84 | 777,38 | |
| Полдник | Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.) | 100 | 12,27 | 11,44 | 37,59 | 302,37 | 60 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 663 |
| Итого за полдник: | | 300 | 12,27 | 11,44 | 46,67 | 338,69 | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 16,77 | 20,15 | 108,54 | 615,5 | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 43,39 | 36,47 | 166,26 | 1166,82 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |

| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|
| Завтрак | Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт | 18 | 1,37 | 2,98 | 0,88 | 35,82 | |
| | Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 190/6 | 196 | 6,44 | 8,14 | 33,58 | 231,33 | 898 |
| | Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшен. йод.) 10/33 | 43 | 2,65 | 6,59 | 17,66 | 140,54 | 778 |
| | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар) | 200 | 1,51 | 1,13 | 12,61 | 66,65 | 1066 |
| | Напиток овсяный в п/у (1 шт.) | 200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | - |
| Итого за завтрак: | | 657 | 13,97 | 25,24 | 83,73 | 614,34 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт | 18 | 1,37 | 2,98 | 0,88 | 35,82 | |
| | Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 210/10 | 220 | 7,23 | 9,14 | 37,69 | 261,9 | 898 |
| | Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшен. йод.) 10/34 | 44 | 2,71 | 6,74 | 18,08 | 143,81 | 778 |
| | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар) | 200 | 1,51 | 1,13 | 12,61 | 66,65 | 1066 |
| | Напиток овсяный в п/у (1 шт.) | 200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | - |
| Итого за завтрак: | | 682 | 21,5 | 24,12 | 94,54 | 679,6 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 10/190 | 200 | 4,19 | 7,63 | 5,19 | 106,18 | 8/998 |
| | Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл..) 90/5 | 95 | 14,2 | 14,23 | 9,4 | 222,47 | 1061 |
| | Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.) | 160 | 3,84 | 5,1 | 38,87 | 216,78 | 552 |
| | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода) | 200 | 0,25 | 1,11 | 18,67 | 85,67 | 904 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Пюре фруктовое (1 шт.) | 125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | - |
| Итого за обед: | | 810 | 24,73 | 28,37 | 101,18 | 759 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230 | 250 | 5,23 | 9,54 | 6,49 | 132,72 | 8/998 |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|------|
| Обед | Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл..) 90/10 | 100 | 14,95 | 14,98 | 9,89 | 234,18 | 1061 |
| | Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.) | 190 | 4,57 | 6,06 | 46,16 | 257,43 | 552 |
| | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода) | 200 | 0,25 | 1,11 | 18,67 | 85,67 | 904 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 32 | 2,4 | 0,32 | 16,32 | 77,76 | - |
| | Пюре фруктовое (1 шт.) | 125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | - |
| Итого за обед: | | 897 | 27,4 | 32,01 | 111,28 | 842,76 | |
| Полдник | Булочка Настёна (мука пшен., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подс.) | 75 | 5,12 | 5,58 | 41,39 | 236,26 | 338 |
| | Молоко питьевое | 200 | 5,34 | 4,8 | 9,4 | 102,16 | 106 |
| Итого за полдник: | | 275 | 10,46 | 10,38 | 50,79 | 338,42 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 49,16 | 63,99 | 235,7 | 1711,76 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 59,36 | 66,51 | 256,61 | 1860,78 | |
| День 7 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 190/10 | 200 | 6,85 | 7,591 | 37,74 | 249,56 | 53 |
| | Бутерброд ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб пшен. йод.) 27/10/33 | 70 | 6,2 | 11,69 | 19,23 | 206,86 | 909 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| | Пюре фруктовое (1 шт.) | 125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | - |
| Итого за завтрак: | | 595 | 14,87 | 20,951 | 83,94 | 586,61 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 210/10 | 220 | 7,54 | 8,7 | 41,52 | 274,52 | 53 |
| | Бутерброд ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб пшен. йод.) 25/14/38 | 77 | 6,82 | 12,85 | 21,15 | 227,55 | 909 |
| | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986 |
| | Пюре фруктовое (1 шт.) | 125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | - |
| Итого за завтрак: | | 622 | 16,18 | 23,22 | 89,64 | 632,26 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., ... 115/120) | 245 | 14,15 | 33,11 | 43,37 | 428,13 | 1084 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|---|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Обед | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 45/45 | 90 | 10,69 | 12,51 | 4,1 | 171,71 | 675 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 150 | 4,28 | 3,83 | 29,57 | 169,79 | 585 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 17 | 1,28 | 0,17 | 8,67 | 41,31 | - |
| Итого за обед: | | 702 | 30,4 | 49,62 | 94,79 | 847,26 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|-----------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
| Обед | Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 130/140 | 270 | 15,6 | 39,49 | 47,8 | 452,02 | 1084 |
| | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70 | 120 | 14,26 | 16,68 | 5,46 | 228,95 | 675 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 180 | 5,13 | 4,59 | 35,48 | 203,74 | 585 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 31 | 2,33 | 0,31 | 15,81 | 75,33 | - |
| Итого за обед: | | 801 | 37,32 | 61,07 | 113,63 | 996,36 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-----|
| Полдник | Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.) | 75 | 10,35 | 8,98 | 27,67 | 234 | 60 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 663 |
| Итого за полдник: | | 275 | 10,35 | 8,98 | 36,75 | 270,32 | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 26,17 | 24,92 | 123,34 | 851,43 | |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 39,71 | 44,21 | 184,32 | 1248,16 | |

День 8

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------|-------------|---------------|------------|-----|
| Завтрак | Закуска порционированная (кукуруза консерв.) | 40 | 0,64 | 0,16 | 5,72 | 26,88 | 984 |
| | Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, ветчина, лук репчатый, томатная паста, масло сл., соль йодир) | 200 | 11,22 | 9,48 | 36,6 | 276,6 | 448 |
| | Чай с мёдом (чай, мёд, вода) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 977 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 36 | 2,7 | 0,36 | 18,36 | 87,48 | - |
| | Гематоген 1 шт | 40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | |
| Итого за завтрак: | | 536 | 17,31 | 11,6 | 108,09 | 606 | - |

| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|------|
| Завтрак | Закуска порционированная (кукуруза консерв.) | 40 | 0,64 | 0,16 | 5,72 | 26,88 | 984 |
| | Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, ветчина, лук репчатый, томатная паста, масло сл., соль йодир) | 250 | 14,03 | 11,85 | 45,75 | 345,75 | 448 |
| | Чай с мёдом (чай, мёд, вода) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 977 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 27 | 2,03 | 0,27 | 13,77 | 65,61 | - |
| | Гематоген 1 шт | 40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | |
| Итого за завтрак: | | 577 | 19,45 | 13,88 | 112,65 | 653,28 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., гренки) 20/180/15 | 215 | 4,16 | 4,24 | 6,39 | 130,37 | 1079 |
| | Жаркое по домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат. паста, соль йодир., приправа) 55/210 | 265 | 21,66 | 22,31 | 25,41 | 439,13 | 27 |
| | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0,04 | 0 | 9,19 | 36,92 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 27 | 2,03 | 0,27 | 13,77 | 65,61 | - |
| Итого за обед: | | 711 | 27,89 | 26,82 | 54,76 | 672,03 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., гренки) 20/230/15 | 265 | 5,62 | 5,8 | 5,12 | 171,16 | 1079 |
| | Жаркое по домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат. паста, соль йодир., приправа) 65/240 | 305 | 24,53 | 25,26 | 28,77 | 490,52 | 27 |
| | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0,04 | 0 | 9,19 | 36,92 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 32 | 2,4 | 0,32 | 16,32 | 77,76 | - |
| Итого за обед: | | 806 | 32,59 | 31,38 | 59,4 | 776,36 | - |
| Полдник | Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода) | 75 | 5,8 | 17,5 | 41,74 | 347,66 | 385 |
| | Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| Итого за полдник: | | 275 | 9,04 | 8,035 | 51,56 | 314,6 | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 56,75 | 69,255 | 254,44 | 1767,86 | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 30,82 | 22,225 | 180,02 | 1043,21 | |
| День 9 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| Завтрак | Яйцо перепелиное вареное (1 шт.) | 15 | 1,64 | 1,47 | 0,09 | 20,15 | 776 |
| | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/10 | 200 | 6,85 | 5,78 | 45,18 | 220,1 | 623 |
| | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш.. йодиров.) 20/30 | 50 | 5,71 | 4,06 | 19,13 | 135,91 | 868 |
| | Чай с молоком (чай, молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Коржик молочный (конд.цех) (яйцо, масло сл., мука, сахар, молоко) | 75 | 4,89 | 7,13 | 35,36 | 206,59 | 413 |
| Итого за завтрак: | | 540 | 20,45 | 19,85 | 101,9 | 609,44 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо перепелиное вареное (1 шт.) | 15 | 1,64 | 1,47 | 0,09 | 20,15 | 776 |
| | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 200/10 | 210 | 7,19 | 6,06 | 47,44 | 273,1 | 623 |
| | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш.. йодиров.) 25/34 | 59 | 6,74 | 4,79 | 22,57 | 160,38 | 868 |
| | Чай с молоком (чай, молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Коржик молочный (конд.цех) (яйцо, масло сл., мука, сахар, молоко) | 75 | 4,89 | 7,13 | 35,36 | 206,59 | 413 |
| Итого за завтрак: | | 559 | 21,82 | 20,86 | 107,6 | 686,91 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190 | 200 | 3,61 | 5,25 | 9,83 | 100,97 | 165/998 |
| | Ёжики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/30 | 110 | 10,69 | 14,88 | 8,44 | 210,44 | 222/370 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 160 | 6,61 | 5,06 | 40,51 | 233,98 | 632 |
| | Напиток из ягоды протертой с сахаром (брусника протертая с сахаром, сахар-песок) | 200 | 0,13 | 0,09 | 15,82 | 64,61 | 1083 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 29 | 2,18 | 0,29 | 14,79 | 70,47 | - |
| | Зефир с вареной сгущенкой в п/у | 35 | 0,63 | 2,8 | 25,8 | 130,92 | - |
| Итого за обед: | | 734 | 23,85 | 28,37 | 115,19 | 811,39 | |

| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| Обед | Ворщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль) 80/30 | 250 | 4,51 | 6,56 | 12,29 | 126,21 | 165/998 |
| | Ёжики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/30 | 110 | 10,69 | 14,88 | 8,44 | 210,44 | 222/370 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 200 | 8,26 | 6,32 | 50,64 | 292,48 | 632 |
| | Напиток из ягоды протертой с сахаром (брусника протертая с сахаром, сахар-песок) | 200 | 0,13 | 0,09 | 15,82 | 64,61 | 1083 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Зефир с вареной сгущенкой в п/у | 35 | 0,63 | 2,8 | 25,8 | 130,92 | |
| Итого за обед: | | 820 | 26,1 | 30,9 | 125,74 | 885,41 | |
| Полдник | Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота масло подс.) | 75 | 8,51 | 9,79 | 29 | 238,17 | 646 |
| | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 663 |
| Итого за полдник: | | 275 | 8,51 | 9,79 | 38,08 | 274,49 | |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 28,96 | 29,64 | 139,98 | 883,93 | |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 28,96 | 29,64 | 139,98 | 883,93 | |
| День 10 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционированная (горошек зеленый консервированный) | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 20,06 | 984 |
| | Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль йод., соус красн.осн.) 80/30 | 110 | 7,35 | 10,29 | 9,42 | 179,75 | 18/370 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 160 | 3,3 | 4,77 | 21,44 | 141,86 | 371 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон) | 200 | 0,21 | 0,07 | 13,13 | 53,99 | 1083 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,63 | 0,35 | 17,85 | 85,05 | - |
| Итого за завтрак: | | 535 | 14,42 | 15,54 | 63,79 | 480,71 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Закуска порционированная (горошек зеленый консервированный) | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 20,06 | 984 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| Завтрак | Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль йод., соус красн. осн.) 80/30 | 110 | 7,35 | 10,29 | 9,42 | 179,75 | 18/370 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 200 | 4,12 | 5,96 | 26,8 | 197,32 | 371 |
| | Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон) | 200 | 0,21 | 0,07 | 13,13 | 53,99 | 1083 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 28 | 2,1 | 0,28 | 14,28 | 68,04 | - |
| Итого за завтрак: | | 568 | 14,71 | 16,66 | 65,58 | 519,16 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Обед | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) 15/190 | 205 | 4,07 | 7,47 | 12,11 | 131,96 | 17 |
| | Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красный осн.) 90/20 | 110 | 11,73 | 17,92 | 12,28 | 257,35 | 246 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 150 | 5,42 | 4,07 | 31,08 | 185,45 | 307 |
| | Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, витамин С) | 180 | 0,09 | 0,39 | 18,95 | 79,66 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 24 | 1,8 | 0,24 | 12,24 | 58,32 | - |
| | Сок фруктовый в п/у | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |
| Итого за обед: | | 869 | 24,51 | 30,49 | 109,46 | 813,14 | |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) 25/230 | 255 | 5,06 | 9,29 | 15,07 | 164,15 | 17 |
| | Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красный осн.) 90/30 | 120 | 12,8 | 19,55 | 13,4 | 280,75 | 246 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.) | 180 | 6,5 | 4,88 | 38,16 | 222,53 | 307 |
| | Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, витамин С) | 200 | 0,1 | 0,43 | 21,06 | 88,51 | 435 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 22 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 53,46 | - |
| | Сок фруктовый в п/у | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | |
| Итого за обед: | | 977 | 27,26 | 34,95 | 133,29 | 909,8 | |
| Полдник | Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.) | 75 | 8,64 | 11,8 | 28,19 | 253,52 | 328 |
| | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон) | 200/4 | 0,04 | 0 | 9,19 | 36,92 | 663 |
| Итого за полдник: | | 279 | 8,68 | 11,8 | 37,38 | 290,44 | |

| | | | | | | |
|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет | | 10,08 | 12,2 | 60,18 | 390,84 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 62,04 | 77,65 | 296,41 | 2085,65 | |
| Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет | | 12,883 | 16,398 | 72,736 | 477,567 | |
| Среднее значение за период по обедам 7-11 лет | | 14,562 | 18,191 | 52,284 | 419,867 | |
| Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет | | 10,425 | 9,9325 | 46,847 | 316,897 | |
| Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше | | 14,43 | 18,971 | 72,425 | 507,08 | |
| Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше | | 24,039 | 27,847 | 90,741 | 705,309 | |
| Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше | | 7,9653 | 11,058 | 47,051 | 321,743 | |