

«Согласовано»

Директор

"18" сентября 2023 г.



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 3 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо перепелиное вареное (1 шт.) | 15 | 1,64 | 1,47 | 0,09 | 20,15 | 776 |
| | Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) | 150/10 | 4,27 | 7,81 | 29,62 | 205,85 | 898 |
| | Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт) | 18 | 1,37 | 2,98 | 0,88 | 35,82 | |
| | Чай с молоком (чай, молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | - |
| | Банан | 222 | 2,01 | 0,67 | 28,1 | 125,87 | |
| Итого за завтрак: | | 635 | 11,97 | 14,58 | 68,75 | 453,5 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо перепелиное вареное (1 шт.) | 15 | 1,64 | 1,47 | 0,09 | 20,15 | 776 |
| | Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) | 200/10 | 5,63 | 9,45 | 39,15 | 267,21 | 898 |
| | Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт) | 18 | 1,37 | 2,98 | 0,88 | 35,82 | |
| | Чай с молоком (чай, молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | - |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| | Банан | 228 | 2,01 | 0,67 | 28,73 | 129,27 | |
| Итого за завтрак: | | 691 | 13,33 | 16,22 | 78,91 | 518,26 | - |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) | 20/200 | 3,72 | 5,67 | 10,5 | 127,88 | 694/998 |
| | Стрипсы из индейки с маслом (филе индейки, свинина, сухари панир., яйцо куриное, соль йод., масло слив.) 90/10 | 100 | 17,95 | 17,44 | 9,32 | 266,04 | 1073 |
| | Гарнир «Забава» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 150 | 4,63 | 4,22 | 35,56 | 198,74 | 310 |
| | Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай, лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,94 | 663a |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | - |
| | Яблоко свежее | 111 | 0,44 | 0,44 | 10,87 | 49,28 | |
| Итого за обед: | | 805 | 28,28 | 28,06 | 74,31 | 683 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) | 30/250 | 4,74 | 7,21 | 13,36 | 149,3 | 694/998 |
| | Стрипсы из индейки с маслом (филе индейки, свинина, сухари панир., яйцо куриное, соль йод., масло слив.) 90/10 | 100 | 17,95 | 17,44 | 9,32 | 266,04 | 1073 |
| | Гарнир «Забава» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 180 | 5,56 | 5,06 | 42,67 | 248,49 | 310 |
| | Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай, лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,94 | 663a |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Яблоко свежее | 117 | 0,46 | 0,46 | 11,46 | 51,94 | |
| Итого за обед: | | 911 | 30,91 | 30,58 | 88,83 | 776,39 | - |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 40,25 | 42,64 | 143,06 | 1136,5 | |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 44,24 | 46,8 | 167,74 | 1294,65 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изд., ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир.) | 200 | 11,22 | 9,48 | 36,6 | 135,6 | 448 |
| | Чай с мёдом (чай, мёд, вода) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 603 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Гематоген | 40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | - |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| | Груша свежая | 123 | 0,45 | 0,37 | 12,67 | 55,98 | |
| Итого за завтрак: | | 613 | 16,4 | 11,81 | 108,56 | 465,3 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изд., ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир.) | 250 | 14,03 | 11,85 | 45,75 | 205,75 | 448 |
| | Чай с мёдом (чай, мёд, вода) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 603 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Гематоген | 40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | - |
| | Груша свежая | 123 | 0,45 | 0,37 | 12,67 | 55,98 | - |
| Итого за завтрак | | 663 | 19,21 | 14,18 | 117,71 | 535,45 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 982 |
| | Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль йодир., масло растит, гренки) | 15/200/15 | 6,89 | 6,43 | 13,7 | 164,3 | 127/998 |
| | Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл..) 90/10 | 100 | 14,5 | 11,53 | 8,6 | 204,18 | 1061 |
| | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.) | 170 | 3,71 | 5,36 | 24,12 | 225,58 | 371 |
| | Чай с молоком (чай, молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб ржаной | 22 | 1,45 | 0,18 | 8,71 | 53,03 | - |
| Итого за обед: | | 782 | 28,57 | 25,03 | 59,55 | 686,62 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционная (помидоры свежие) | 100 | 1,1 | 0,2 | 36,8 | 21,4 | 982 |
| | Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль йодир., масло растит, гренки) | 15/250/10 | 8,23 | 7,68 | 16,38 | 236,44 | 127/998 |
| | Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл..) 90/10 | 100 | 14,5 | 11,53 | 8,6 | 204,18 | 1061 |
| | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.) | 180 | 3,92 | 5,67 | 25,53 | 239,84 | 371 |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| | Чай с молоком (чай,молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб ржаной | 19 | 1,25 | 0,15 | 7,52 | 47,16 | - |
| Итого за обед: | | 874 | 1,45 | 0,26 | 8,71 | 775,71 | - |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 44,97 | 36,84 | 168,11 | 1151,92 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 20,66 | 14,44 | 126,42 | 1311,16 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья «Геркулес», молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йодиров.) | 180/5 | 7,01 | 7,85 | 30,05 | 215,96 | 898 |
| | Запеканка из творога (творог, сахар-песок, крупа манная, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана) | 120 | 24,41 | 9,16 | 28,12 | 242,55 | 342 |
| | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко) | 200 | 1,51 | 1,13 | 3,53 | 30,33 | 1066 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | |
| Итого за завтрак: | | 685 | 35,51 | 19,1 | 88,28 | 614,12 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья «Геркулес», молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йодиров.) | 200/10 | 7,97 | 8,91 | 34,11 | 248,56 | 898 |
| | Запеканка из творога (творог, сахар-песок, крупа манная, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана) | 120 | 24,41 | 9,16 | 28,12 | 242,55 | 342 |
| | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко) | 200 | 1,51 | 1,13 | 3,53 | 30,33 | 1066 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Яблоко свежее | 154 | 0,61 | 0,61 | 15,09 | 68,37 | |
| Итого за завтрак: | | 714 | 36,48 | 20,17 | 92,73 | 648,49 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, яйцо, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки) | 20/200/10 | 9,68 | 10,6 | 19,85 | 213,46 | 1122 |
| | Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) | 55/195 | 22,81 | 34,33 | 49,39 | 437,73 | 523 |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Обед | Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.) | 200 | 0,57 | 0 | 9,7 | 43,08 | 611a |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Яблоко свежее | 142 | 0,56 | 0,56 | 13,91 | 63,04 | |
| Итого за обед: | | 850 | 35,6 | 45,85 | 104,73 | 815,99 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, яйцо, картофель, горох, морковь, лук репчатый, соль йодир., масло растит., гренки) | 30/250/10 | 12,2 | 13,36 | 25,03 | 269,15 | 1122 |
| | Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) | 60/230 | 26,46 | 39,82 | 57,29 | 523,36 | 523 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.) | 200 | 0,57 | 0 | 9,57 | 43,08 | 611a |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| | Яблоко свежее | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | |
| Итого за обед: | | 950 | 41,77 | 54,1 | 117,49 | 956,43 | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 71,11 | 64,95 | 193,01 | 1430,11 | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 78,25 | 74,27 | 210,22 | 1604,92 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска порционированная (огурцы свежие) | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 5,64 | 982 |
| | Биточки из курицы с маслом (филе куриное, батон, яйцо, сухари панировочные, соль) 90/8 | 98 | 17,32 | 7,85 | 16,39 | 216,05 | 1069 |
| | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.) | 170 | 3,5 | 5,06 | 22,78 | 179,65 | 371 |
| | Компот из свежих груш с вит С без сахара(груша, лимон.кислота, аскорб. кислота) | 200 | 0,15 | 0,11 | 14,65 | 60,19 | 692 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | - |
| Итого за завтрак: | | 538 | 23,27 | 13,42 | 66,7 | 520,21 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Закуска порционированная (огурцы свежие) | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7,05 | 982 |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Завтрак | Биточки из курицы с маслом (филе куриное, батон, яйцо, сухари панировочные, соль) 90/8 | 100 | 18,96 | 8,07 | 17,39 | 218,05 | 1069 |
| | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.) | 180 | 3,71 | 5,36 | 24,12 | 190,22 | 371 |
| | Компот из свежих груш с вит С без сахара(груша, лимон,кислота, аскорб. кислота) | 200 | 0,15 | 0,11 | 14,65 | 60,19 | 692 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 1,84 | 0,33 | 11,08 | 54,76 | - |
| Итого за завтрак: | | 558 | 25,06 | 13,92 | 68,49 | 530,27 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, морковь, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота., соль йод.) | 10/200 | 4,43 | 4,7 | 10,37 | 101,55 | 144/998 |
| | Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.) | 90 | 6,68 | 9,36 | 8,57 | 159,22 | 18/370 |
| | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.) | 200 | 8,26 | 6,32 | 50,64 | 292,48 | 632 |
| | Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон) | 200 | 0,21 | 0,03 | 3,23 | 19,39 | 667 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 1,84 | 0,33 | 11,08 | 54,76 | - |
| | Гематоген | 40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | - |
| Итого за обед: | | 768 | 24,02 | 22,34 | 116,69 | 783,4 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, морковь, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота., соль йод.) | 20/250 | 5,69 | 6,04 | 13,33 | 130,56 | 144/998 |
| | Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.) | 100 | 6,68 | 9,36 | 8,57 | 164,22 | 18/370 |
| | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.) | 180 | 7,43 | 5,69 | 45,58 | 263,23 | 632 |
| | Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон) | 200 | 0,21 | 0,03 | 3,23 | 19,39 | 667 |
| | Хлеб ржаной | 27 | 1,77 | 0,31 | 3,11 | 52,8 | - |
| | Гематоген | 40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | - |
| Итого за обед: | | 817 | 24,38 | 23,03 | 106,62 | 786,2 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 47,29 | 35,76 | 183,39 | 1303,61 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 49,44 | 36,95 | 175,11 | 1316,47 | |

| День 5 | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета Домашняя (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) | 90 | 12,55 | 18,42 | 11,62 | 212,46 | 246 |
| | Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.) | 170 | 4,13 | 5,4 | 41,14 | 205,18 | 552 |
| | Чай черный (чай, вода) | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 22 | 1,65 | 0,22 | 11,22 | 53,46 | - |
| | Напиток овсяный (1 шт.) | 200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за завтрак: | | 682 | 20,52 | 30,48 | 83,01 | 612,43 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета Домашняя (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) | 100 | 13,94 | 20,46 | 12,91 | 236,06 | 246 |
| | Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.) | 180 | 4,81 | 6,38 | 48,59 | 240,98 | 552 |
| | Чай черный (чай, вода) | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 19 | 0,42 | 0,19 | 9,69 | 46,17 | - |
| | Напиток овсяный (1 шт.) | 200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за завтрак: | | 699 | 21,36 | 33,47 | 90,22 | 664,54 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Солянка Детская с гренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат, паста, гренки) | 10/200/15 | 6,62 | 5,17 | 10,62 | 115,46 | 996 |
| | Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 50/50 | 100 | 14,09 | 14,04 | 1,3 | 187,92 | 1036 |
| | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.) | 180 | 3,71 | 5,36 | 24,12 | 190,22 | 371 |
| | Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота) | 200 | 0,99 | 0,06 | 18,36 | 57,3 | 669 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | - |
| | Груша | 131 | 0,53 | 0,4 | 13,6 | 60,06 | |
| Итого за обед: | | 861 | 27,59 | 25,33 | 77,9 | 659,86 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Обед | Солянка Детская с гренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки) | 15/250/15 | 8,24 | 6,43 | 13,22 | 143,69 | 996 |
| | Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 50/50 | 120 | 16,91 | 16,85 | 1,56 | 225,5 | 1036 |
| | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.) | 180 | 3,71 | 5,36 | 24,12 | 190,22 | 371 |
| | Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота) | 200 | 0,99 | 0,06 | 18,36 | 57,3 | 669 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | - |
| | Груша | 126 | 1 | 0,75 | 25,95 | 114,66 | |
| Итого за обед: | | 931 | 32,5 | 29,75 | 93,11 | 780,27 | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 48,11 | 55,81 | 160,91 | 1272,29 | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 53,86 | 63,22 | 183,33 | 1444,81 | |
| Неделя 4 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное (1 шт.) | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 776 |
| | Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.) | 150 | 6,05 | 13,37 | 31,98 | 272,48 | 527 |
| | Чай с молоком (чай,молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб ржаной | 29 | 1,91 | 0,35 | 11,48 | 56,72 | - |
| | Банан | 252 | 2,26 | 0,75 | 31,75 | 142,88 | - |
| Итого за завтрак: | | 671 | 16,66 | 20,48 | 77,63 | 561,61 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное (1 шт.) | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 776 |
| | Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.) | 180 | 7,26 | 16,05 | 38,38 | 326,98 | 527 |
| | Чай с молоком (чай,молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб ржаной | 29 | 1,91 | 0,35 | 11,48 | 56,72 | - |

| | | | | | | | |
|--|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| | Банан | 253 | 2,27 | 0,75 | 37,87 | 143,45 | - |
| Итого за завтрак: | | 702 | 4,18 | 1,1 | 49,35 | 616,68 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 15/200 | 4,63 | 6,26 | 5,46 | 96,67 | 8/998 |
| | Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) | 90 | 12,54 | 15,67 | 13,16 | 164,83 | 225/370 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 190 | 7,85 | 6 | 48,1 | 277,85 | 632 |
| | Чай черный (чай, вода) | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 |
| | Хлеб ржаной | 29 | 1,91 | 0,35 | 11,48 | 56,72 | - |
| | Напиток овсяный (1 шт.) | 200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за обед: | | 924 | 29,12 | 34,72 | 97,23 | 737,4 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 20/250 | 5,81 | 7,85 | 6,85 | 121,39 | 8/998 |
| | Котлета Незнайка с маслом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 90/10 | 100 | 12,54 | 16,67 | 14,16 | 179,81 | 225/370 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 220 | 9,09 | 6,95 | 55,7 | 321,7 | 632 |
| | Чай черный (чай, вода) | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 |
| | Хлеб ржаной | 33 | 2,17 | 0,39 | 13,06 | 64,54 | - |
| | Напиток овсяный (1 шт.) | 200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за обед: | | 1023 | 31,8 | 38,3 | 108,8 | 828,77 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 45,78 | 55,2 | 174,86 | 1299,01 | |

| | | | | | | |
|---|--|--------------|-------------|---------------|----------------|--|
| Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 35,98 | 39,4 | 158,15 | 1445,45 | |
|---|--|--------------|-------------|---------------|----------------|--|

День 7

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
| Завтрак | Котлеты рубленые из курицы (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст.) | 90 | 16,06 | 7,12 | 15,62 | 190,82 | 1069 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 150 | 4,28 | 3,83 | 29,57 | 169,79 | 585 |
| | Чай с медом (чай, мед, вода) | 180/18 | 0,14 | 0 | 13,15 | 53,14 | 977 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | - |
| | Груша | 125 | 0,46 | 0,34 | 11,74 | 51,87 | |
| Итого за завтрак: | | 588 | 22,59 | 11,59 | 79,98 | 514,52 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
| Завтрак | Котлеты рубленые из курицы с маслом (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст., соль белый) | 100 | 17,52 | 7,77 | 17,04 | 208,17 | 1069 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 180 | 5,13 | 4,59 | 35,48 | 203,74 | 585 |
| | Чай с медом (чай, мед, вода) | 180/18 | 0,14 | 0 | 13,15 | 53,14 | 977 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | - |
| | Груша | 106 | 0,4 | 0,31 | 10,98 | 47,33 | |
| Итого за завтрак: | | 609 | 24,84 | 12,97 | 86,55 | 561,28 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|-------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|------|
| Обед | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) | 15/200 | 4,27 | 7,83 | 12,7 | 138,4 | 17 |
| | Зразы ленивые (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир.) | 90 | 11,57 | 18,17 | 14,32 | 267,05 | 1042 |
| | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 2,98 | 5,87 | 18,63 | 139,27 | 867 |
| | Сок фруктовый в п/у. | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | - |
| | Хлеб ржаной | 29 | 1,91 | 0,35 | 11,48 | 56,72 | - |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| | Яблоко | 174 | 0,54 | 0,54 | 13,13 | 59,5 | |
| Итого за обед: | | 858 | 22,67 | 33,16 | 93,06 | 761,34 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) | 25/250 | 5,46 | 10,02 | 16,25 | 177,02 | 17 |
| | Зразы ленивые с маслом (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир., соус красный осн.) 90/10 | 100 | 11,57 | 18,17 | 14,32 | 267,05 | 1042/337 |
| | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.) | 180 | 3,07 | 6,83 | 22,35 | 167,12 | 867 |
| | Сок фруктовый в п/у. | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | - |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | - |
| | Яблоко | 109 | 0,34 | 0,34 | 8,22 | 37,27 | |
| Итого за обед: | | 889 | 23,49 | 36,06 | 93,84 | 797,76 | |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 45,09 | 49,93 | 163,22 | 1279,13 | |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 51,23 | 54,62 | 204,28 | 1475,82 | |
| День 8 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин) | 200 | 21,38 | 11,73 | 51,91 | 412,66 | 187 |
| | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко) | 200 | 1,51 | 1,13 | 3,53 | 30,33 | 1066 |
| | Хлеб ржаной | 29 | 1,91 | 0,35 | 11,48 | 56,72 | - |
| | Сок фруктовый в п/у. | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | - |
| Итого за завтрак: | | 633 | 26,2 | 13,61 | 89,72 | 600,11 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин) | 230 | 26,7 | 12,84 | 64,52 | 480,43 | 187 |
| | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко) | 200 | 1,51 | 1,13 | 3,53 | 30,33 | 1066 |
| | Хлеб ржаной | 29 | 0,9 | 0,14 | 5,3 | 38,48 | - |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| | Сок фруктовый в п/у. | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | - |
| Итого за завтрак: | | 644 | 30,51 | 14,51 | 96,15 | 649,64 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционированная (огурцы свежие) | 65 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 982 |
| | Суп картофельный с фаршем (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяж.) | 15/200 | 6,26 | 5,05 | 23,59 | 164,88 | 698/998 |
| | Кюфта по-Московски с маслом. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст.) 80/10 | 90 | 13 | 19,43 | 7,95 | 258,67 | 209 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 150 | 5,7 | 5,1 | 39,42 | 226,38 | 585 |
| | Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.) | 180 | 0,99 | 0,06 | 18,36 | 57,3 | 669 |
| | Хлеб ржаной | 18 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | - |
| Итого за обед: | | 718 | 28,4 | 30,04 | 101,72 | 770,23 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Закуска порционированная (огурцы свежие) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 982 |
| | Суп картофельный с фаршем (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяж.) | 10/250 | 6,26 | 5,05 | 23,59 | 164,88 | 698/998 |
| | Кюфта по-Московски с маслом. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст.) 90/10 | 100 | 13 | 19,43 | 7,95 | 258,67 | 209 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 180 | 5,7 | 5,1 | 39,42 | 226,38 | 585 |
| | Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота) | 200 | 0,99 | 0,06 | 18,36 | 57,3 | 669 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 48,9 | - |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Итого за обед: | | 865 | 28,4 | 14,51 | 101,72 | 770,23 | - |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 28,4 | 30,04 | 191,44 | 1370,34 | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 28,4 | 29,02 | 197,87 | 1419,87 | |
| День 9 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Сеченники «Посольские»с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.) 90/10 | 100 | 15,33 | 10,91 | 9,85 | 198,89 | 1062/370 |
| | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.) | 190 | 3,91 | 5,66 | 25,46 | 168,45 | 371 |
| | Чай с молоком (чай,молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб ржаной | 29 | 1,91 | 0,35 | 11,48 | 56,72 | - |
| | Груша | 167 | 0,55 | 0,41 | 14,11 | 62,34 | |
| Итого за завтрак: | | 578 | 23,06 | 18,74 | 63,04 | 513,09 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Завтрак | Сеченники «Посольские»с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.) 90/10 | 100 | 15,33 | 10,91 | 9,85 | 198,89 | 1062/370 |
| | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.) | 200 | 4,11 | 5,95 | 26,8 | 177,31 | 371 |
| | Чай с молоком (чай,молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб ржаной | 29 | 1,91 | 0,35 | 11,48 | 56,72 | - |
| | Груша | 195 | 0,55 | 0,41 | 14,11 | 62,34 | |
| Итого за завтрак: | | 596 | 23,26 | 19,03 | 64,38 | 521,95 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.) | 20/200/15 | 4,55 | 4,63 | 6,98 | 87,85 | 1079 |
| | 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 | 248,95 | 675 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| Обед | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 150 | 5,42 | 4,07 | 31,8 | 195,45 | 307 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С) | 200 | 0,57 | 0 | 9,57 | 43,08 | 611 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | |
| | Груша | 147 | 0,52 | 0,39 | 13,39 | 59,15 | |
| Итого за обед: | | 872 | 26,64 | 26,01 | 75,12 | 673,6 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
| Обед | Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.) | 30/250/15 | 5,71 | 5,82 | 8,77 | 120,28 | 1079 |
| | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 55/65 | 120 | 14,26 | 16,68 | 5,46 | 238,95 | 675 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 200 | 7,22 | 5,42 | 42,4 | 267,26 | 307 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С) | 200 | 0,57 | 0 | 9,57 | 43,08 | 611 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 49,12 | |
| | Груша | 153 | 0,55 | 0,41 | 14,11 | 62,34 | |
| Итого за обед: | | 988 | 29,63 | 28,57 | 88,23 | 781,03 | |

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 10

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|---------|---|-------|-------|------|-------|--------|------|
| Завтрак | Шницель мясной с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, чеснок сух., масло раст., масло сл.) 90/5 | 95 | 12,98 | 19,9 | 14,18 | 285,74 | 1055 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 150 | 3,39 | 4,11 | 20,67 | 133,23 | 632 |
| | Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай, лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,94 | 663a |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--|
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | |
| | Напиток овсяный (1 шт.) | 200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за завтрак: | | 666 | 19,91 | 30,7 | 61,91 | 600,03 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------|
| Завтрак | Шницель мясной с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир, яйцо, чеснок сух., масло раст., масло сл.) 90/10 | 100 | 12,98 | 19,9 | 14,18 | 285,74 | 1055 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 180 | 7,08 | 5,65 | 45,7 | 214,73 | 632 |
| | Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,94 | 663a |
| | Хлеб ржаной | 11 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 35,12 | |
| | Напиток овсяный (1 шт.) | 200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за завтрак: | | 695 | 23,6 | 32,24 | 86,94 | 677,53 | |

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Обед | Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., гренки) | 15/200/15 | 4,76 | 5,94 | 14,89 | 132,05 | 165/998 |
| | Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., масло сл.) 90/10 | 100 | 11,54 | 5,26 | 7,12 | 122,01 | 651 |
| | Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.) | 150 | 3,6 | 4,78 | 36,44 | 203,23 | 552 |
| | Чай с молоком (чай, молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| | Хлеб ржаной | 18 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,12 | |
| | Гематоген | 40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | - |
| Итого за обед: | | 738 | 25,18 | 19,23 | 101,31 | 679,1 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|-------------|--|-----------|-------|------|-------|--------|---------|
| Обед | Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., гренки) | 25/250/15 | 6 | 7,49 | 18,77 | 166,49 | 165/998 |
| | Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., масло сл.) 90/10 | 100 | 11,54 | 5,26 | 7,12 | 122,01 | 651 |
| | Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.) | 190 | 4,81 | 6,38 | 48,59 | 270,98 | 552 |

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Чай с молоком (чай,молоко, вода) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603 |
| Хлеб ржаной | 27 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 56,12 | |
| Гематоген | 40 | 2,6 | 1,6 | 32,8 | 156 | - |
| Итого за обед: | 847 | 27,63 | 22,38 | 117,34 | 798,29 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет | | 25,18 | 19,23 | 101,31 | 1279,13 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 57,26 | 50,95 | 205,57 | 1579,32 | |
| Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет | | 18,989 | 17,09 | 69,786 | 485,481 | |
| Среднее значение за период по обедам 7-11 лет | | 24,932 | 26,003 | 80,98 | 652,921 | |
| Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше | | 17,224 | 14,537 | 72,025 | 536,918 | |
| Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше | | 28,2688889 | 28,655 | 85,163 | 746,089 | |

1

