



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 (1 смена)</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рис, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	4,41	9,43	23,31	195,73	47
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод) 28/29	57	6,51	4,63	21,8	154,94	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>557</b>	<b>13,34</b>	<b>15,93</b>	<b>77,33</b>	<b>506,06</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Второй завтрак</b>	Мармелад жележный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>30</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>31,76</b>	<b>127,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рис, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	230/10	5,3	11,31	27,98	234,87	47
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод) 30/36	66	7,54	5,36	25,25	179,4	868

	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>606</b>	<b>15,26</b>	<b>18,54</b>	<b>85,45</b>	<b>569,66</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	30/250	6,6	10,87	13,04	176,43	694/1067
	Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/10	100	13,25	22,25	12,31	302,51	246
	Гарнир каша гречневая вязкая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	220	4,97	6,03	30,32	195,4	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>894</b>	<b>31,24</b>	<b>41,34</b>	<b>122,13</b>	<b>985,56</b>	-
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>587</b>	<b>13,38</b>	<b>15,93</b>	<b>109,09</b>	<b>633,26</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1500</b>	<b>46,5</b>	<b>59,88</b>	<b>207,58</b>	<b>1555,22</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/7	97	14,5	11,53	8,6	177,15	1061
	Рис розовый (рис, вода, масло сл., томат, соль йодир.)	150	3,56	3,99	31,67	142,81	297
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Гематоген	янв.40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>22,96</b>	<b>17,35</b>	<b>104,35</b>	<b>612,33</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Второй завтрак</b>	Мармелад жележный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>30</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>31,76</b>	<b>127,2</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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	194,18	1061
	Рис розовый (рис, вода, масло сл., томат, соль йодир.)	190	4,33	5,74	43,73	209,88	297
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Гематоген	январь.40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>557</b>	<b>24,03</b>	<b>19,14</b>	<b>118,45</b>	<b>706,15</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Солянка Детская (мясо говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат паста)	20/250/10	8,24	6,43	14,22	183,69	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	228,12	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,42	4,95	37,45	235,06	585
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	15,3	72,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>907</b>	<b>30,57</b>	<b>26,78</b>	<b>84,27</b>	<b>778,09</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>#ИМЯ?</b>	<b>2,64</b>	<b>1,6</b>	<b>64,56</b>	<b>283,2</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>15518</b>	<b>33,17</b>	<b>28,38</b>	<b>117,07</b>	<b>934,09</b>	
<b>День 3</b>							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	982

<b>Завтрак</b>	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
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>26,63</b>	<b>23,17</b>	<b>54,71</b>	<b>533,83</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>100,4</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	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
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>567</b>	<b>28,32</b>	<b>24,06</b>	<b>64,89</b>	<b>589,33</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., гренки )	30/250/15	5,79	7,49	13,96	178,39	197/998
	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук, яйцо йод., соль, масло сл.)90/10	100	16,12	14,34	6,25	228,52	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	169,59	371
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977

	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	49,6	-
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,94	29,34	
	Сок фруктовый в п/у.	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>955</b>	<b>29,14</b>	<b>27,82</b>	<b>89,33</b>	<b>777,25</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>#ИМЯ?</b>	<b>2,9</b>	<b>0,6</b>	<b>33</b>	<b>149</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>982</b>	<b>31,17</b>	<b>28,09</b>	<b>103,1</b>	<b>842,86</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом (крупка кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	4,31	3,59	28,01	171,58	623
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	90	11,18	10,34	31,8	219,96	397
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Банан	210	1,89	0,63	26,46	119,07	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>681</b>	<b>19,33</b>	<b>14,82</b>	<b>108,61</b>	<b>610,11</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Второй завтрак</b>	Мармелад жележный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>30</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>31,76</b>	<b>127,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом (крупка кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	7,02	5,92	46,31	266,6	623
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	90	11,18	10,34	31,8	219,96	397
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Банан	218	1,96	0,65	27,47	123,61	-

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>739</b>	<b>22,11</b>	<b>17,17</b>	<b>127,92</b>	<b>709,67</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками <small>(говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки)</small>	10/250/15	10,13	8,33	22,65	206,09	157/998
	Пудинг из говядины с соусом красным (говядина, молоко, яйцо, масло подсолнечное, соль йод., соеве) 80/30	110	16,97	17,58	2,57	236,38	804
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Сок фруктовый в потребит упак. 1 шт.	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
<b>Итого за обед:</b>		<b>922</b>	<b>35,28</b>	<b>32,22</b>	<b>119,07</b>	<b>907,36</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>711</b>	<b>1,93</b>	<b>0,63</b>	<b>58,22</b>	<b>246,27</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>922</b>	<b>2,83</b>	<b>-0,01</b>	<b>27,51</b>	<b>125,95</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн. соль, соеве красн. осн.) 80/20	100	6,68	9,36	8,57	145,22	18/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	190	0,23	1	16,8	77,1	904
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Рогалик сахарный (конд.пех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	75	4,8	10,9	26,4	215,6	385
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>539</b>	<b>16,15</b>	<b>25,91</b>	<b>81,05</b>	<b>614,65</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый в потребительской упак.	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>100,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Завтрак	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн. соль, соус красный осн.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	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	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Рогалик сахарный (конд.пех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	75	4,8	10,9	26,4	215,6	385
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>583</b>	<b>19</b>	<b>28,59</b>	<b>98,12</b>	<b>718,53</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и сухариками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат)	25/250/15	6	7,49	18,77	166,49	165/998
	Биточки мясные с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, чеснок сух., масло раст., соус красный) 90/30	120	8,98	11,9	10,18	190,74	1055/370
	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	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	49,6	-
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,34	31,3	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
<b>Итого за обед:</b>		<b>958</b>	<b>26,25</b>	<b>31,13</b>	<b>115,78</b>	<b>854,65</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>729</b>	<b>16,38</b>	<b>26,91</b>	<b>97,85</b>	<b>691,75</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>951</b>	<b>26,25</b>	<b>31,13</b>	<b>115,78</b>	<b>854,65</b>	
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшенная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	170/5	6,84	6,59	33,8	201,92	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничн)	23/29	5,94	4,23	19,89	128,35	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>507</b>	<b>16,89</b>	<b>13,55</b>	<b>99,1</b>	<b>615,76</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Второй завтрак</b>	Мармелад жележный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>30</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>31,76</b>	<b>127,2</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	220/7	8,87	8,55	43,85	277,87	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничн.)	23/31	6,17	4,39	20,66	146,79	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>561</b>	<b>19,15</b>	<b>15,67</b>	<b>109,92</b>	<b>710,15</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Щи по - уральски из свежей капусты с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250/15	7,14	10,8	14,57	184,03	8/1067
	Сеченники «Посольские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 90/30	120	15,33	10,91	9,85	198,89	1062/370
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	200	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 пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Банан	231	2,08	0,69	29,11	130,98	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1097</b>	<b>34,32</b>	<b>30,75</b>	<b>127,42</b>	<b>923,65</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1297</b>	<b>39,13</b>	<b>37,13</b>	<b>176,01</b>	<b>1194,63</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир)	200	11,22	9,48	36,6	276,6	448
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб пшен.)	17/10/27	6,96	11,84	12,95	186,23	893



Завтрак	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Напиток овсяный в п/у 1 шт	200	2	6,4	19	140	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>674</b>	<b>9,11</b>	<b>18,24</b>	<b>46,56</b>	<b>661,87</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упак.	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>100,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир)	250	8,3	5,23	43,76	232,35	307
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб пшен.)	17/10/26	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Напиток овсяный в п/у 1 шт	200	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>723</b>	<b>13,68</b>	<b>7,31</b>	<b>108,97</b>	<b>533,41</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,2	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем и гренками (фарш гов., картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки)	15/250/10	6,15	4,96	23,17	161,93	698/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/60	110	13,07	15,29	5,01	209,87	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	663
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>917</b>	<b>28,83</b>	<b>25,51</b>	<b>98,61</b>	<b>740,47</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>450</b>	<b>9,7</b>	<b>5,63</b>	<b>66,56</b>	<b>332,75</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1017</b>	<b>29,63</b>	<b>25,61</b>	<b>100,81</b>	<b>754,57</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	40	0,32	0,04	1	5,64	982

Завтрак	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод.)	110	14,3	21,37	8,75	234,53	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	160	6,61	5,06	40,51	213,98	632
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>537</b>	<b>23,51</b>	<b>27,85</b>	<b>82,7</b>	<b>605,43</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Груша свежая	119	0,48	0,36	12,26	54,12	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>119</b>	<b>0,48</b>	<b>0,36</b>	<b>12,26</b>	<b>54,12</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	982
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	14,3	21,37	8,75	234,53	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	190	7,85	6	48,11	277,86	632
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>576</b>	<b>24,75</b>	<b>28,79</b>	<b>90,04</b>	<b>668,29</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолнечное, соль йодир., соус кр. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	Щурье овощное (картофель, морковь, молоко, масло сливочное, соль йодир.)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	
	Груша свежая	167	0,67	0,5	17,2	75,99	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>996</b>	<b>25,76</b>	<b>36,59</b>	<b>106,53</b>	<b>858,47</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>656</b>	<b>23,99</b>	<b>28,21</b>	<b>94,96</b>	<b>659,55</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1572</b>	<b>50,51</b>	<b>65,38</b>	<b>196,57</b>	<b>1526,76</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом с соусом шоколадным (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, соус) 160/30	190	21,49	10,07	49,1	372,97	187/521
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша свежая	140	0,56	0,42	14,42	63,7	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>25,29</b>	<b>12,15</b>	<b>78,41</b>	<b>524,11</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый в потребительской упак.	200	0,03	0	23,82	95,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>23,82</b>	<b>95,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом с соусом шоколадным (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, соус) 180/30	210	23,75	11,13	54,27	412,23	187/521
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша свежая	137	0,55	0,41	14,11	62,34	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>572</b>	<b>27,54</b>	<b>13,2</b>	<b>83,27</b>	<b>562,01</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	20/250/15	5,9	7,36	18,45	163,62	165/998
	Биточки из курицы с соусом красным. (филе курицы, свинина, лук репч., яйцо, батон, масло слив., , сухари, соль йод, масло раст., соус красный) 90/30	120	17,52	7,77	17,04	208,17	1069
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
<b>Итого за обед:</b>		<b>877</b>	<b>36,77</b>	<b>22,18</b>	<b>149,67</b>	<b>945,31</b>	

<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>755</b>	<b>25,32</b>	<b>12,15</b>	<b>102,23</b>	<b>619,51</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1449</b>	<b>64,31</b>	<b>35,38</b>	<b>105,45</b>	<b>1507,32</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	10,7	982
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, яйцо, молоко, масло сливочное, соль йодиров.)100/10	110	17,82	14,06	1,34	203,17	995
	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	667
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>544</b>	<b>23,68</b>	<b>19,24</b>	<b>50,05</b>	<b>468,04</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Второй завтрак</b>	Мармелад жележный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>30</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>31,76</b>	<b>127,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, яйцо, молоко, масло сливочное, соль йодиров.)100/10	110	17,82	14,06	1,34	203,17	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	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	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>24,65</b>	<b>19,91</b>	<b>56,17</b>	<b>502,49</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гренками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсолнечное, соль йодиров., гренки)	25/250/15	6,27	7,68	22,34	183,5	167/998
	Котлета мясная с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йодиров., сухарь панирный, яйцо, масло растительное, соус красный) 90/30	120	12,98	19,9	14,18	245,74	1055/370
	Гарнир «Забава»( крупа гречневая, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодиров.)	190	5,86	5,35	45,04	251,74	310
	Кисель из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок, крахмал)	200	2,19	1,62	20,33	102,66	906
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-

Сок в потребительской упаковке 1 шт	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
<b>Итого за обед:</b>	<b>979</b>	<b>32,01</b>	<b>35,39</b>	<b>140,83</b>	<b>965,78</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1559</b>	<b>56,66</b>	<b>55,3</b>	<b>197</b>	<b>1468,27</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>	<b>1614,1</b>	<b>4,453</b>	<b>4,724</b>	<b>25,589</b>	<b>155,677</b>	
<b>Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11 лет</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>2,641</b>	<b>3,19</b>	<b>22,339</b>	<b>125,592</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>	<b>1689,9</b>	<b>7,618</b>	<b>7,699</b>	<b>33,065</b>	<b>227,139</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>	<b>772,3</b>	<b>23,637</b>	<b>23,984</b>	<b>92,755</b>	<b>685,626</b>	

<b>Неделя 1 (2 смена)</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/200	5,19	8,54	10,24	138,62	694/1067
	Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/5	95	12,55	18,42	11,62	262,46	246
	Гарнир каша гречневая вязкая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	26	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Гематоген	январь.40	3,9	5,1	8,4	95,1	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>756</b>	<b>28,49</b>	<b>36,71</b>	<b>82,26</b>	<b>773,42</b>	<b>-</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	70	8,06	11,01	26,31	236,62	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	-	9,19	36,92	431
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>374</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>353,74</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	30/250	6,6	10,87	13,04	176,43	694/1067
	Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/10	100	13,25	22,25	12,31	302,51	246

Обед	Гарнир каша гречневая вязкая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	220					
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Хлеб пшеничный йодированный	28	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб ржаной	26	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Гематоген	янв.40	3,9	5,1	8,4	95,1	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>894</b>	<b>29,7</b>	<b>43,4</b>	<b>80,38</b>	<b>830,99</b>	<b>-</b>
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	85	9,79	13,37	31,95	287,32	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	-	9,19	36,92	431
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>389</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>404,44</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1130</b>	<b>36,84</b>	<b>48,26</b>	<b>124,63</b>	<b>1127,16</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1283</b>	<b>38,05</b>	<b>54,95</b>	<b>122,75</b>	<b>1235,43</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Солянка Детская с гренками (мясо говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200/15	6,91	5,4	11,09	140,6	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	228,12	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	22	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>791</b>	<b>29,03</b>	<b>25,38</b>	<b>77,65</b>	<b>695,12</b>	

	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат.паста, ветчина, капуста, лук репч.)	75	7,15	11,52	19,47	210,2	1065
	Чай с мёдом (чай, сахар-песок)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
<b>Полдник</b>	Мармелад жележный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>303</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>31,76</b>	<b>390,54</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Солянка Детская (мясо говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/250/10	8,24	6,43	14,22	183,69	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	228,12	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,42	4,95	37,45	235,06	585
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	15,3	72,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>907</b>	<b>30,57</b>	<b>26,78</b>	<b>84,27</b>	<b>778,09</b>	
<b>Полдник</b>	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат.паста, ветчина, капуста, лук репч.)	90	8,58	13,83	23,37	252,24	1065
	Чай с мёдом (чай, сахар-песок)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
	Мармелад жележный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>318</b>	<b>8,76</b>	<b>13,83</b>	<b>68,28</b>	<b>432,58</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>75</b>	<b>7,15</b>	<b>11,52</b>	<b>19,47</b>	<b>210,2</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1225</b>	<b>39,33</b>	<b>40,61</b>	<b>152,55</b>	<b>1210,67</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	20/200/15	4,69	6,07	11,31	118,62	197/998
	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук, яйцо йод., соль, масло сл.)90/5	95	15,32	13,62	5,93	207,6	256

Обед	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	371
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	
	Сок фруктовый в п/у.	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>887</b>	<b>28,01</b>	<b>25,28</b>	<b>91,1</b>	<b>703,93</b>	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (мука, сахар-песок, масло сл.крупя рисовая яйцо говядина лук репчат. масло раст. соль йод.)	80	9,81	9,15	30,07	241,9	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Гематоген	янв.40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>320</b>	<b>12,41</b>	<b>10,75</b>	<b>71,95</b>	<b>434,22</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., гренки )	30/250/15	5,79	7,49	13,96	178,39	197/998
	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук, яйцо йод., соль, масло сл.)90/10	100	16,12	14,34	6,25	228,52	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	169,59	371
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	49,6	-
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,94	29,34	
	Сок фруктовый в п/у.	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>955</b>	<b>29,14</b>	<b>27,82</b>	<b>89,33</b>	<b>777,25</b>	



Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (мука, сахар-песок, масло сл., крупа рисовая, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	90	11,04	10,3	33,83	272,14	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>330</b>	<b>13,64</b>	<b>11,9</b>	<b>75,71</b>	<b>464,46</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1207</b>	<b>40,42</b>	<b>36,03</b>	<b>163,05</b>	<b>1138,15</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1285</b>	<b>42,78</b>	<b>39,72</b>	<b>165,04</b>	<b>1241,71</b>	

**День 4**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гречки)	200/10	5,06	5,49	19,94	149,42	157/998
	Пудинг из говядины с соусом красным (говядина, молоко, яйцо, масло подсолнечное, соль йод., соус) 80/30	110	16,97	17,58	2,57	236,38	804
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Сок фруктовый в потребит.упак. 1 шт.	125	0,88	0,25	14,25	62,77	

<b>Итого за обед:</b>		<b>824</b>	<b>29,26</b>	<b>28,39</b>	<b>107,54</b>	<b>802,75</b>	
-----------------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

Полдник	Вареники с творогом (творог, яйца, мука, сахар, масло растит., аскорб.)	70	9,74	4,8	28,19	194,87	377
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	208	1,87	0,62	26,21	117,94	-

<b>Итого за полдник:</b>		<b>478</b>	<b>12,96</b>	<b>6,83</b>	<b>56,54</b>	<b>339,45</b>	
--------------------------	--	------------	--------------	-------------	--------------	---------------	--

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гречками (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гречки)	10/250/15	10,13	8,33	22,65	206,09	157/998
	Пудинг из говядины с соусом красным (говядина, молоко, яйцо, масло подсолнечное, соль йод., соус) 80/30	110	16,97	17,58	2,57	236,38	804
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-

	Сок фруктовый в потребит.упак. 1 шт.	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
<b>Итого за обед:</b>		<b>922</b>	<b>35,28</b>	<b>32,22</b>	<b>119,07</b>	<b>907,36</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка сдобная с творогом (мука, сахар, творог, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, ванилин)	70	9,73	4,8	28,19	194,82	322
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	235	2,12	0,71	29,61	133,25	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>505</b>	<b>13,21</b>	<b>6,92</b>	<b>59,94</b>	<b>354,76</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1302</b>	<b>42,22</b>	<b>35,22</b>	<b>164,08</b>	<b>1142,2</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1427</b>	<b>48,49</b>	<b>39,14</b>	<b>179,01</b>	<b>1262,12</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и сухариками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200/15	4,66	5,81	14,57	119,17	165/998
	Биточки мясные с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир.,яйцо, чеснок сух., масло раст., соус красный) 90/30	120	8,98	11,9	10,18	190,74	1055/370
	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	667
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
<b>Итого за обед:</b>		<b>987</b>	<b>26,73</b>	<b>29,74</b>	<b>123,24</b>	<b>862,87</b>	
<b>Полдник</b>	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	70	4,8	10,9	26,4	201,22	385
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0	0	9,08	36,32	663
	Гематоген	январь.40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за полдник:</b>							
<b>Итого за полдник:</b>		<b>290</b>	<b>7,4</b>	<b>12,5</b>	<b>68,28</b>	<b>393,54</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и сухариками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	25/250/15	6	7,49	18,77	166,49	165/998
	Биточки мясные с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, чеснок сух., масло раст., соус красный) 90/30	120	8,98	11,9	10,18	190,74	1055/370
	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	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	49,6	-
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,34	31,3	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
<b>Итого за обед:</b>		<b>869</b>	<b>26,25</b>	<b>31,13</b>	<b>115,78</b>	<b>854,65</b>	
Полдник	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	75	4,8	10,9	26,4	215,6	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Гематоген	январь.40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>8,76</b>	<b>13,91</b>	<b>61,34</b>	<b>398,29</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>250</b>	<b>11,3</b>	<b>15,78</b>	<b>64,56</b>	<b>423,75</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>295</b>	<b>8,76</b>	<b>13,91</b>	<b>61,34</b>	<b>398,29</b>	
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Щи по - уральски с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200/15	5,69	8,6	11,61	146,6	8/1067
	Сеченники «Посольские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод., соус красн.осн.) 90/20	110	14,05	10	9,03	182,32	1062/370
	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 пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Банан	216	1,94	0,65	27,22	122,47	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>937</b>	<b>28,59</b>	<b>25,7</b>	<b>99,7</b>	<b>744,49</b>	-
<b>Полдник</b>	Булочка Гребешки с повидлом (мука, молоко, сахар-песок, масло сл, яйцо, повидло, дрожжи., масло раст., соль йодир.)	70	4,81	5,69	40,67	233,13	332
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>330</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>448,17</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Щи по - уральски из свежей капусты с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250/15	7,14	10,8	14,57	184,03	8/1067
	Сеченники «Посольские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.) 90/30	120	15,33	10,91	9,85	198,89	1062/370
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	200	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 пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Банан	231	2,08	0,69	29,11	130,98	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1097</b>	<b>34,32</b>	<b>30,75</b>	<b>127,42</b>	<b>923,65</b>	-
<b>Полдник</b>	Булочка Гребешки с повидлом (мука, молоко, сахар-песок, масло сл, яйцо, повидло, дрожжи., масло раст., соль йодир.)	100	6,87	8,13	58,09	333,04	332
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>360</b>	<b>9,62</b>	<b>9,73</b>	<b>105,5</b>	<b>548,08</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1267</b>	<b>36,94</b>	<b>37,25</b>	<b>142,07</b>	<b>1192,66</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1457</b>	<b>43,94</b>	<b>40,48</b>	<b>232,92</b>	<b>1471,73</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с фаршем и гренками (фарш гов., картофель, морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит., гренки)	15/200/10	5,03	4,06	18,96	132,49	698/998

Обед	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/60	110	13,07	15,29	5,01	209,87	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	663
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>796</b>	<b>26,54</b>	<b>23,81</b>	<b>87,79</b>	<b>671,44</b>	
Полдник	Хачапури Школьник (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, картофель, соль йод.)	65	7,71	5,38	24,48	177,24	68
	Компот из свежих груш с вит С ( груши, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	190	0,14	0,1	13,92	57,18	692
	Напиток овсяный в потребительской упаковке	200	2	6,4	19	140	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>455</b>	<b>9,85</b>	<b>11,88</b>	<b>57,4</b>	<b>374,42</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,2	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем и гречками (фарш гов., картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гречки)	15/250/10	6,15	4,96	23,17	161,93	698/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/60	110	13,07	15,29	5,01	209,87	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	663
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>917</b>	<b>28,83</b>	<b>25,51</b>	<b>98,61</b>	<b>740,47</b>	
Полдник	Хачапури Школьник (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, картофель, соль йод.)	80	9,49	6,63	30,13	218,15	68
	Компот из свежих груш с вит С ( груши, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Напиток овсяный в потребительской упаковке	200	2	6,4	19	140	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>480</b>	<b>11,64</b>	<b>13,14</b>	<b>63,78</b>	<b>418,34</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>65</b>	<b>7,71</b>	<b>5,38</b>	<b>24,48</b>	<b>177,24</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1397</b>	<b>40,47</b>	<b>38,65</b>	<b>162,39</b>	<b>1158,81</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	10/200	4,17	7,65	12,41	135,18	17
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сахар пшпр., масло подсол. соль йодир., соус кр. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло сливочное, соль йодир.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867

Обед	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	22	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша свежая	152	0,61	0,46	15,66	69,16	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>843</b>	<b>24,05</b>	<b>33,21</b>	<b>98,63</b>	<b>789,83</b>	
Полдник	Пирожки печеные с мясом – картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл,картофель, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	80	8,6	8,03	30,41	228,32	60
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар)	200/7	0,04	0	9,33	37,46	603
	Десерт фруктовый	100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>387</b>	<b>9,24</b>	<b>8,23</b>	<b>58,74</b>	<b>789,56</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсол., соль йодир., соус кр. осн) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло сливочное, соль йодир.)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	
	Груша свежая	167	0,67	0,5	17,2	75,99	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>924</b>	<b>25,76</b>	<b>36,59</b>	<b>106,53</b>	<b>858,47</b>	
Полдник	Пирожки печеные с мясом – картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл,картофель, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	10,75	10,04	38,01	285,4	60
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар)	200/7	0,04	0	9,33	37,46	603
	Десерт фруктовый	100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>407</b>	<b>11,39</b>	<b>10,24</b>	<b>66,34</b>	<b>403,06</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1230</b>	<b>33,29</b>	<b>41,44</b>	<b>157,37</b>	<b>1579,39</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1331</b>	<b>37,15</b>	<b>46,83</b>	<b>172,87</b>	<b>1261,53</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	10/200/15	4,66	5,81	14,57	129,17	165
	Биточки из курицы с соусом красным. (филе курицы, свинина, лук репч., яйцо, батон, масло слив., сухари, соль йод, масло раст., соус красный) 90/20	110	16,06	7,12	15,62	190,82	1069

<b>Обед</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
<b>Итого за обед:</b>		<b>748</b>	<b>31,04</b>	<b>18,83</b>	<b>126,07</b>	<b>797,81</b>	
<b>Полдник</b>	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат.паста, ветчина, капуста, лук репч.)	80	7,63	12,29	20,77	224,21	1065
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Груша свежая	173	0,69	0,52	17,82	78,72	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>386</b>	<b>8,32</b>	<b>12,81</b>	<b>47,67</b>	<b>339,25</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	20/250/15	5,9	7,36	18,45	163,62	165/998
	Биточки из курицы с соусом красным. (филе курицы, свинина, лук репч., яйцо, батон, масло слив., , сухари, соль йод, масло раст., соус красный) 90/30	120	17,52	7,77	17,04	208,17	1069
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
<b>Итого за обед:</b>		<b>877</b>	<b>36,77</b>	<b>22,18</b>	<b>149,67</b>	<b>945,31</b>	
<b>Полдник</b>	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат.паста, ветчина, капуста, лук репч.)	100	9,54	15,36	25,96	280,26	1065
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Груша свежая	164	0,66	0,49	16,89	74,62	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>464</b>	<b>10,2</b>	<b>15,85</b>	<b>51,93</b>	<b>391,2</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1134</b>	<b>39,36</b>	<b>31,64</b>	<b>173,74</b>	<b>1137,06</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1341</b>	<b>46,97</b>	<b>38,03</b>	<b>201,6</b>	<b>1336,51</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гренками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подсе., соль йод., гренки)	15/200/10	4,87	5,96	17,33	142,42	167/998
	Котлета мясная с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный) 90/30	120	12,98	19,9	14,18	245,74	1055/370
	Гарнир «Забава»( крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	193,36	310
	Кисель из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок, крахмал)	200	2,19	1,62	20,33	102,66	906
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	
	Сок в потребительской упаковке 1 шт	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
<b>Итого за обед:</b>		<b>872</b>	<b>29,22</b>	<b>32,52</b>	<b>125,21</b>	<b>860,99</b>	
Полдник	Слойка с творогом (мука, яйцо, сахар, творог, ванилин, тесто слоеное)	80	10,51	14,52	23,35	266,08	9
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Сок фруктовый в потребительской упак.	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>425</b>	<b>11,54</b>	<b>14,77</b>	<b>52,21</b>	<b>387,89</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гренками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подсе., соль йод., гренки)	25/250/15	6,27	7,68	22,34	183,5	167/998
	Котлета мясная с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный) 90/30	120	12,98	19,9	14,18	245,74	1055/370
	Гарнир «Забава»( крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	190	5,86	5,35	45,04	251,74	310
	Кисель из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок, крахмал)	200	2,19	1,62	20,33	102,66	906
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Сок в потребительской упаковке 1 шт	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
<b>Итого за обед:</b>		<b>979</b>	<b>32,01</b>	<b>35,39</b>	<b>140,83</b>	<b>965,78</b>	
Полдник	Слойка с творогом (мука, яйцо, сахар, творог, ванилин, тесто слоеное)	95	12,48	17,24	27,73	315,97	9
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Сок фруктовый в потребительской упак.	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>430</b>	<b>13,51</b>	<b>17,49</b>	<b>56,59</b>	<b>437,78</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>6,42</b>	<b>7,68</b>	<b>36,95</b>	<b>242,54</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>30</b>	<b>5,88</b>	<b>4,25</b>	<b>16,75</b>	<b>64,75</b>	



Среднее значение за период по обедам 7-11 лет	#ЗНАЧ!	11,086	13,602	41,617	331,099	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет	#ЗНАЧ!	4,007	4,53	21,52	206,051	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	#ЗНАЧ!	15,975	17,864	55,203	453,374	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и ста	548	16,135	16,266	81,507	551,109	

1