



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

Неделя 4 (1 смена)							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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	-
Итого за завтрак:		557	13,34	15,93	77,33	506,06	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад жележный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
Итого за завтрак:		30	0,04	0	31,76	127,2	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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	-

Итого за завтрак:		606	15,26	18,54	85,45	569,66	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	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	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за обед:		815	29,7	43,4	80,38	830,99	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		587	13,38	15,93	109,09	633,26	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1421	44,96	61,94	165,83	1400,65	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак:		511	23,03	17,36	104,86	614,76	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упак.	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4	
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	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак:		558	24,1	19,15	118,96	708,58	
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)	15/250/15	8,24	6,43	14,22	153,69	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	218,12	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	190	5,42	4,95	37,45	225,06	585
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
Итого за обед:		951	32,87	27,17	94,96	780,9	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		#ИМЯ?	4	2	55,6	256,4	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		15562	35,47	28,77	127,76	936,9	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	1/17	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Стрипсы из индейки с маслом (филе индейки, свинина, сухари панир., яйцо куриное, соль йод., макароны изделия отварные (макаронные изделия, масло сл. соль йодир.))	96	17,23	16,74	8,95	255,4	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	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за завтрак:		521	28,56	26,29	64,41	608,48	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,03	0	23,82	95,4	
Итого за завтрак:		200	0,03	0	23,82	95,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	1/17	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Стрипсы из индейки с маслом (филе индейки, свинина, сухари панир., яйцо куриное, соль йод., Макароны изделия отварные (макаронные изделия, масло сл. соль йодир.))	100	17,95	17,44	9,32	266,04	1073
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл. соль йодир.)	220	7,94	5,96	46,64	271,99	307
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за завтрак:		575	31,25	28,14	76,83	685,59	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., зелень)	30/250/10	5,79	7,49	13,96	176,39	197/998
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	184,73	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	187,32	371

	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	56,86	
Итого за обед:		846	31,11	22,84	98,17	778,6	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		#ИМЯ?	2,13	0,28	38,1	163,44	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		881	33,74	23,19	116,02	863,65	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупка кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	160/5	5,65	4,76	37,27	199,58	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	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за завтрак:		506	22,31	20,41	97,26	601,99	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад жележный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
Итого за завтрак:		30	0,04	0	31,76	127,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупка кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/7	7,09	5,98	46,76	269,2	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за завтрак:		557	24,42	21,72	111,34	693,48	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и сухариками (фарш говяжий, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250/15	9,08	10,68	18,26	199,08	157/998
	Плов из говядины с овощами (мясо говядина, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	280	24,45	34,44	54,11	559,45	523
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	139	0,56	0,56	13,62	61,72	-
Итого за обед:		929	36,44	46,41	122,35	981,66	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		536	3,94	5,1	40,16	222,3	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		929	2,81	0,26	28,92	134,62	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Гёфтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	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 изobleпихи протертой с сахаром (obleпиха, протертая с сахаром, сахар, песок)	180	0,23	1	16,8	77,1	904
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Тоголик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., айне, сахар, песок, соль, соль йод.)	60	4,8	10,9	26,4	215,6	385
Итого за завтрак:		508	16,15	25,91	81,05	614,65	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упак.	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.) 80/20	100	6,68	9,36	8,57	145,22	18/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	187,32	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	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	4,8	10,9	26,4	215,6	385
Итого за завтрак:		583	17,58	27,56	92,17	689,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и сухариками (фарш говяжий, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250/15	9,08	10,68	18,26	199,08	157/998
	Плов из говядины с овощами (мясо говядина, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.) 60/220	280	24,45	34,44	54,11	559,45	523
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	139	0,56	0,56	13,62	61,72	-
Итого за обед:		958	36,44	46,41	122,35	981,66	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		320	6,2	11,3	49,2	316	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		951	41,24	35,51	148,75	1197,26	
Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Сыр порциями	16	3,71	4,72	0	57,33	-
	Каша молочная пшенная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	190/5	7,62	7,35	37,67	247,29	515

	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за завтрак:		556	19,14	18,62	75	544,13	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад желейный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
Итого за завтрак:		30	0,04	0	31,76	127,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Сыр порциями	19	4,41	5,61	0	68,08	-
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	230/5	9,19	8,85	45,39	298,01	515
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за завтрак:		556	21,41	21,01	82,72	605,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фрикадельками и гренками (фарш гов., 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	224	2,02	0,67	28,22	127,01	-

Итого за обед:		1090	34,26	30,73	126,53	919,68	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		586	19,18	18,62	106,76	671,33	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		1646	55,67	51,74	209,25	1525,28	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/30	110	12,54	15,67	13,16	164,83	225/370
Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	28,8	165,45	307
	Компот из свежих яблок и груш с вит С (яблоки, груши, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	180	0,14	0,12	13,1	54,01	695
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Гематоген	1/30	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак:		511	10,49	6,1	90,51	615,62	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упак.	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, хлеб пш., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/40	120	12,54	16,67	14,16	179,81	225/370
Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	230	8,3	5,23	43,76	232,35	307
	Компот из свежих яблок и груш с вит С (яблоки, груши, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Гематоген	1/30	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак		625	13,68	7,31	108,97	713,22	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Суп картофельный с фаршем и гречками (фарш гов., картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250/10	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/60	110	9,42	11,08	18,94	213,09	157/
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180					
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Хлеб пшеничный йодированный	29	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Хлеб ржаной	25	0,15	0	14,61	59,04	977
	Десерт фруктовый	1/100	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за обед:		919	33,31	33,03	94,46	808,18	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		0	0	0	0	0	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		919	33,31	33,03	94,46	808,18	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	40	0,32	0,04	1	5,64	982
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина свищца крупа рисовая, лук реп.	100	13	19,43	7,95	258,67	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	193,36	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:		556	22,02	25,62	80,9	616,24	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Груша свежая	119	0,48	0,36	12,26	54,12	
Итого за завтрак:		119	0,48	0,36	12,26	54,12	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	982

Завтрак	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/20	100	13	19,43	7,95	258,67	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	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	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак:		559	23,26	26,57	88,24	685,09	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир., приправа) 60/220	280	22,89	23,58	26,85	411,15	27
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
Груша свежая	120	0,48	0,36	12,36	54,6		
Итого за обед:		924	32,3	34,33	87	786,12	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		675	22,5	25,98	93,16	670,36	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1483	55,56	60,9	175,24	1471,21	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом с соусом шоколадным (творог 5%, 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	139	0,56	0,42	14,32	63,25	-

	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		545	25,89	12,35	97,31	603,86	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упак.	200	0,03	0	23,82	95,4	-
Итого за завтрак:		200	0,03	0	23,82	95,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом с соусом шоколадным (творог 5%, 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	136	0,54	0,41	14,01	61,88	-
Итого за завтрак:		578	27,53	13,2	83,17	561,55	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и гренками (картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250/15	5,69	7,1	17,8	157,88	165/998
	Биточки рубленые из индейки с соусом белым. (филе индейки, свинина, лук репч., картофель, масло слив., , сухари, соль йод, масло раст., соус) 80/30	110	18,61	8,73	10,23	193,97	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	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	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за обед:		914	40,37	27,03	126,58	911,13	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		745	25,92	12,35	121,13	699,26	

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1492	67,9	40,23	110,2	1472,68	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	35	0,39	0,07	1,33	7,49	982
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	184,73	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
Итого за завтрак:		557	21,73	14,03	60,29	464,31	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад желейный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
Итого за завтрак:		30	0,04	0	31,76	127,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	184,73	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	220	4,53	6,56	29,48	195,05	371
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
Итого за завтрак:		612	23,35	15,34	70,94	525,14	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гречками(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	30/250/10	6,27	7,68	22,34	173,57	167/998

Обед	Котлета мясная с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) 90/30	120	12,98	19,9	14,18	285,74	1055/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	62,16	-
Итого за обед:		980	32,96	36	138,8	997,01	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		0	0	0	0	0	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		1592	56,31	51,34	209,74	1522,15	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		2732,7	6,79	7,805	31,511	220,117	
Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11 лет		#ЗНАЧ!	0,343	0,116	17,696	73,192	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		2816,3	9,594	10,047	39,709	287,888	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		730,2	25,077	25,593	90,069	682,266	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 (2 смена)							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон,	20/200	5,19	8,54	10,24	138,62	694/1067
	Котлета Домашняя (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	90	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	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-

Итого за обед:		739	28,49	36,71	82,26	773,42	-
Полдник	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)	180/3	0,04	0	8,24	33,12	431
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за полдник:		353	8,35	11,55	42,37	349,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	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	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за обед:		815	29,7	43,4	80,38	830,99	-
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	
Итого за полдник:		380	8,35	11,55	42,37	404,44	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		1092	36,84	48,26	124,63	1123,36	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1195	38,05	54,95	122,75	1235,43	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982

Обед	Солянка Детская с гренками (мясо говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат паста)	15/200/15	6,77	5,28	10,86	118,03	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	208,12	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
Итого за обед:		888	30,47	25,55	86,92	699,49	
	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский,	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
Полдник	Мармелад желейный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
Итого за полдник:		265	0,04	0	31,76	390,54	
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)	15/250/15	8,24	6,43	14,22	153,69	996
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/70	120	14,04	14,97	4,31	218,12	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	190	5,42	4,95	37,45	225,06	585
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
Итого за обед:		1024	32,87	27,17	94,96	780,9	

Полдник	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 желейный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
Итого за полдник:		275	8,76	13,83	68,28	432,58	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		1153	30,51	25,55	118,68	1090,03	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1299	41,63	41	163,24	1213,48	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200/15	4,69	6,07	11,31	118,62	197/998
	Виточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль йод.)	95	15,03	7,96	8,56	165,99	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Итого за обед:		897	29,14	20,46	94,48	678,61
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (мука, сахар-песок, масло сл, крупа рисовая, яйцо, говядина, лук репч., томат паста, 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	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за полдник:		365	12,41	10,75	71,95	434,22	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., ветчина)	30/250/10	5,79	7,49	13,96	176,39	197/998

Обед	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль 90/10)	100	15,83	8,38	9,01	184,73	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	187,32	371
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	56,86	
Итого за обед:		1003	31,11	22,84	98,17	778,6	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (мука, сахар-песок, масло сл. крупа рисовая, яйцо, говядина, лук)	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	-
Итого за полдник:		375	13,64	11,9	75,71	464,46	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		1262	41,55	31,21	166,43	1112,83	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1378	44,75	34,74	173,88	1243,06	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и гречками (фарш говяжий, картофель, горох, морковь, лук репч., соль, йодид, масло растит.)	15/200/10	7,3	6,14	18,87	159,97	157/998
	Плов из говядины с овощами (мясо говядина, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	250	22,81	32,33	48,32	487,73	523
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Яблоко свежее	124	0,5	0,5	12,15	55,06	-
Итого за обед:		817	32,89	39,69	115,19	861,74	
Полдник	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
	Батончик злаковый	30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за полдник:		278	14,99	11,31	38,73	316,61	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и овощами (фарш говяжий, картофель, морковь)	15/250/15	9,08	10,68	18,26	199,08	157/998
	Плов из говядины с овощами (мясо говядина, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	280	24,45	34,44	54,11	559,45	523
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	139	0,56	0,56	13,62	61,72	-
Итого за обед:		973	36,44	46,41	122,35	981,66	
Полдник	Ватрушка сдобная с творогом (мука, сахар, творог, масло сливочное, масло растительное, дрожжи)	90	12,5	6,17	36,24	250,49	322
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Батончик злаковый	30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за полдник:		531	17,76	12,68	46,78	372,28	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		1295	47,88	51	153,92	1178,35	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1504	54,2	59,09	169,13	1353,94	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200/10	4,45	5,55	13,92	123,43	165/998
	Котлета «Полтавская» с соусом красным (Говядина, свинина, чеснок сух., сухари панировочн, масло подс., соль йод., соус красный осн.) 80/30	110	15,75	20,48	7,75	278,37	214/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	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	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Груша свежая	127	0,51	0,38	13,08	57,79	-
Итого за обед:		738	29,88	31,06	99,7	797,83	
Полдник	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	60	4,8	15,9	36,4	308	385
	Сок фруктовый в потребительской упак.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
	Яблоко	148	0,59	0,59	14,5	65,71	
Итого за полдник:							
Итого за полдник:		431	6,79	16,89	73,7	474,11	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и сухариками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250/15	5,8	7,23	18,13	160,75	165/998
	Котлета «Полтавская» с соусом красным (Говядина, свинина, чеснок сух., сухари панировочн, масло подсе., соль йод., соус красный осн.) 80/30	110	15,75	20,48	7,75	278,37	214/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	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	-
	Груша свежая	136	0,54	0,41	14,01	61,88	-
Итого за обед:		869	32,27	33,57	110,8	874,36	
Полдник	Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	60	4,8	15,9	36,4	308	385
	Сок фруктовый в потребительской упак.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	

	Яблоко	220	0,88	0,88	21,56	97,68	
Итого за полдник:		423	7,08	17,18	80,76	506,08	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		611	13,29	21,77	111,86	696,64	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		423	7,08	17,18	80,76	506,08	
Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
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	210	1,89	0,63	26,46	119,07	-
Итого за обед:		931	28,54	25,68	98,94	741,09	-
Полдник	Булочка «Настена»" (дрожжи, мука ,молоко, яйцо, соль йод., масло слив., повидло, масло раст.)	75	5,12	5,58	41,39	236,26	338
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	180	0,23	1	16,8	77,1	904
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за полдник:		355	8,35	11,55	42,37	393,56	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Щи по - уральски из свежей капусты с фрикадельками и гренками (фарш гов., 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

Обед	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	224	2,02	0,67	28,22	127,01	-
Итого за обед:		1065	34,26	30,73	126,53	919,68	-
Полдник	Булочка «Настена»" (дрожжи, мука ,молоко, яйцо, соль йод., масло слив., повидло, масло раст.)	100	6,83	7,44	55,19	315,01	338
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	190	0,24	1,05	17,74	81,39	904
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за полдник:		390	7,67	8,69	91,93	476,6	-
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		1286	36,89	37,23	141,31	1134,65	-
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		1455	41,93	39,42	218,46	1396,28	-
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с фаршем и гренками (фарш гов., картофель, морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	5/200/10	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/50	100	4,06	5,9	11,06	113,59	165/998
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	11,83	19,42	12,45	271,95	1055/370
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Хлеб пшеничный йодированный	20	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Десерт фруктовый	1/100	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Итого за обед:		796	22,68	40,22	87,09	801,02
	Лачанури школьник (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, ванилин, соль йодированная)	75	8,9	6,21	28,25	204,51	1065

Полдник	Компот из свежих яблок и груш с вит С (яблоки, груши, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	180	0,14	0,12	13,1	54,01	695
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за полдник:		255	11,64	7,93	74,15	414,52	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с фаршем и гречками (фарш гов., картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	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	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за обед:		920	28,78	25,63	116,43	811,43	
Полдник	Хачапури Школьник (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, картофель, соль йод..)	90	10,68	7,46	33,9	245,42	1065
	Компот из свежих яблок и груш с вит С (яблоки, груши, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за полдник:		290	13,43	9,19	81,26	461,43	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		75	8,9	6,21	28,25	204,51	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1210	42,21	34,82	197,69	1272,86	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17

Обед	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир., приправа) 50/190	240	19,62	20,21	23,02	352,42	27
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша свежая	134	0,54	0,4	13,8	60,97	-
Итого за обед:		843	28	28,99	81,36	698,36	
Полдник	Пирожки печеные с мясо – 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 молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,97	24,02	603
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за полдник:		300	12,42	10,9	65,18	408,34	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир., приправа) 60/220	280	22,89	23,58	26,85	411,15	27
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша свежая	120	0,48	0,36	12,36	54,6	-
Итого за обед:		924	32,3	34,33	87	786,12	
Полдник	Пирожки печеные с мясо – 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 молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,97	24,02	603
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за полдник:		320	14,57	12,91	72,78	465,42	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		1143	40,42	39,89	146,54	1106,7	

Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1244	46,87	47,24	159,78	1251,54	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и гренками (картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	200/15	2,36	4,18	14,45	104,83	165
	Биточки рубленые из индейки с соусом белым. (филе индейки, свинина, лук репч., картофель, масло слив., , сухари, соль йод, масло раст., соус) 80/30	110	18,61	8,73	10,23	193,97	973
	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	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за обед:		748	33,91	22,55	104,08	754,84	
Полдник	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 мёдом (чай, сахар-песок)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
	Груша свежая	108	0,43	0,32	11,12	49,14	-
Итого за полдник:		386	8,2	12,61	45,04	326,49	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Борщ с капустой, картофелем и гренками (картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250/15	5,69	7,1	17,8	157,88	165/998
	Биточки рубленые из индейки с соусом белым. (филе индейки, свинина, лук репч., картофель, масло слив., , сухари, соль йод, масло раст., соус) 80/30	110	18,61	8,73	10,23	193,97	973

Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	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	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Батончик злаковый	1/30	3,9	5,1	8,4	95,1	-
Итого за обед:		877	40,37	27,03	126,58	911,13	
Полдник	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 мёдом (чай, сахар-песок)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Груша свежая	131	0,52	0,39	13,49	59,61	-
Итого за полдник:		320	8,3	12,68	48,87	342,86	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		1134	42,11	35,16	149,12	1081,33	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1197	48,67	39,71	175,45	1253,99	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гренками(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	20/200/10	4,97	6,09	17,72	135,59	167/998
	Котлета мясная с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст.) 90/30	120	12,98	19,9	14,18	285,74	1055/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	193,36	632
	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	129	0,52	0,52	12,64	57,28	-

Итого за обед:		862	29,68	33,31	120,97	862,35	
Полдник	Слойка с творогом (мука, яйцо, сахар, творог, ванилин, тесто слоеное)	75	9,85	13,61	21,89	249,45	9
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,97	24,02	603
	Мармелад жележный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
Итого за полдник:		356	11,11	14,88	55,62	400,67	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гречками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсолнечное, соль йод.)	30/250/10	6,27	7,68	22,34	173,57	167/998
	Котлета мясная с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) 90/30	120	12,98	19,9	14,18	285,74	1055/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	62,16	-
Итого за обед:		958	32,96	36	138,8	997,01	
Полдник	Слойка с творогом (мука, яйцо, сахар, творог, ванилин, тесто слоеное)	90	11,82	16,33	26,27	299,34	9
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,97	24,02	603
	Мармелад жележный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
Итого за полдник:		406	13,08	17,6	60	450,56	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		#ЗНАЧ!	7,49	8,95	24,31	197,59	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		29	5,88	4,25	16,75	64,75	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		501,4	17,491	19,364	60,124	475,963	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		#ЗНАЧ!	4,453	4,816	27,498	209,448	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		406,4	15,014	15,466	50,078	402,061	

<u>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и ста</u>	470,4	14,746	15,764	75,567	512,87	
---	-------	--------	--------	--------	--------	--

