



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>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>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: 7-11 лет</b>							
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя ролтон, 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., сахар панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/5	95	12,59	21,14	11,69	287,38	246

Обед	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	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Гематоген	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>756</b>	<b>24,77</b>	<b>34,35</b>	<b>74,73</b>	<b>863,16</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
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.)	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	1/40	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>-</b>
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>290,02</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>46,46</b>	<b>61,83</b>	<b>194,43</b>	<b>1659,24</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>54,85</b>	<b>71,43</b>	<b>249,95</b>	<b>1845,24</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</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
Завтрак	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	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>8,46</b>	<b>5,82</b>	<b>95,75</b>	<b>612,33</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	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
<b>Завтрак</b>	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	1/40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>557</b>	<b>9,53</b>	<b>7,61</b>	<b>109,85</b>	<b>706,15</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Солянка Детская с гренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки)	20/200/15	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.)	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>28,89</b>	<b>25,26</b>	<b>77,42</b>	<b>652,55</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 с гренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки)	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>	

Полдник	Пицца с ветчиной и сыром (мука, сахар-песок, кефир, масло подсол., дрожжи, соль йод., ветчина, сыр Российский, помидор, сметана, томат.паста, кунжут)	80	7,63	12,29	20,77	224,21	1065
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>7,63</b>	<b>12,29</b>	<b>29,85</b>	<b>260,53</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>8,73</b>	<b>12,49</b>	<b>33,65</b>	<b>281,93</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>38,86</b>	<b>39,19</b>	<b>116,4</b>	<b>1051,46</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	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)	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>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	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>	
<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>	

**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., 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 раст.)	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 (тесто сдоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663

<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>12,27</b>	<b>11,44</b>	<b>46,67</b>	<b>338,69</b>	
--------------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>66,91</b>	<b>59,89</b>	<b>192,48</b>	<b>1576,45</b>	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>69,73</b>	<b>63,32</b>	<b>200,89</b>	<b>1705,27</b>	
---	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

**День 4**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа 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, сода, масло сливочное.)	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: 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, масло сливочное)	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: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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
	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, лимонная кислота, сахарб. лимонный)	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>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гречками (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло сливочное)	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

<b>Обед</b>	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 с творогом (мука пш.,творог, масло сл., сахар,яйцо,дрожжи, ,соль йод., масло раст.)	100	13,89	6,85	40,27	278,32	322
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>15,25</b>	<b>8,26</b>	<b>42,41</b>	<b>305,01</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>63,84</b>	<b>51,47</b>	<b>258,56</b>	<b>1717,87</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>72,64</b>	<b>57,65</b>	<b>289,4</b>	<b>1922,04</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Гёфтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус 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.цех) (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: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Гёфтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красн.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.цех) (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>618</b>	<b>19</b>	<b>28,59</b>	<b>98,12</b>	<b>718,53</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат)	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)	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>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат, паста, масло раст., соль йод., гренки)	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)	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>1026</b>	<b>26,25</b>	<b>31,13</b>	<b>115,78</b>	<b>854,65</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «Изюминка» (мука пш., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи прес., изюм)	100	7,67	7,25	52,99	307,89	346
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>9,07</b>	<b>7,65</b>	<b>75,79</b>	<b>408,29</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>12,4</b>	<b>8,19</b>	<b>96,85</b>	<b>510,71</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>37,8</b>	<b>39,11</b>	<b>208,4</b>	<b>1343,13</b>	



<b>Неделя 3</b>							
<b>День 6</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.)	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>21,97</b>	<b>18,15</b>	<b>99,38</b>	<b>615,76</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</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>24,23</b>	<b>20,27</b>	<b>110,2</b>	<b>710,15</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Щи по - уральски с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло)	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>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Обед	Щи по - уральски 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., соус красн.осн) 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>	
Полдник	Булочка Настёна (мука пшен., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подс.)	75	5,12	5,58	41,39	236,26	338
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,46</b>	<b>10,38</b>	<b>50,79</b>	<b>338,42</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>17,6</b>	<b>21,18</b>	<b>65,36</b>	<b>522,45</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>50,47</b>	<b>49,73</b>	<b>189,82</b>	<b>1408,67</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Макаронны 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
	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>20,33</b>	<b>27,72</b>	<b>83,16</b>	<b>661,87</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир.)	250	14,03	11,85	45,75	345,75	448
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб пшен.)	17/10/26	6,83	11,62	12,71	182,78	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>723</b>	<b>23,01</b>	<b>29,87</b>	<b>92,07</b>	<b>727,57</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	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
	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>797</b>	<b>26,54</b>	<b>23,81</b>	<b>87,79</b>	<b>671,44</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>	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,35</b>	<b>8,98</b>	<b>36,75</b>	<b>270,32</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>14,1</b>	<b>9,48</b>	<b>62,25</b>	<b>391,82</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>12,74</b>	<b>9,34</b>	<b>64,67</b>	<b>394,78</b>	

**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. <small>(облепиха, облепиха, яблоко, морковь, лук репчатый, айва, масло сливочное, соль, йод, мед)</small>	110	14,3	21,37	8,75	234,53	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, молоко 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>	-

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	982
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. <small>(облепиха, облепиха, яблоко, морковь, лук репчатый, айва, масло сливочное, соль, йод, мед)</small>	110	14,3	21,37	8,75	234,53	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, молоко 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>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Обед	Уха Рыбацкая (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, свиннина, лук репчатый, морковь, лук репчатый, айва, масло сливочное, соль, йод, мед)	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
	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	25	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>893</b>	<b>24,05</b>	<b>33,21</b>	<b>98,63</b>	<b>789,56</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, молоко сливочное, яйцо)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, сметана, лук репчатый, яйцо, морковь, помидор, масло подсолнечное, йодир, вода)	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>996</b>	<b>25,76</b>	<b>36,59</b>	<b>106,53</b>	<b>858,47</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>							
	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>314,6</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом с соусом сметанным	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: 12 лет и старше</b>							
	Запеканка творожная с рисом с соусом сметанным	210	23,75	11,13	54,27	412,23	187/521

Завтрак	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: 7-11 лет</b>							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло)	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., сахар, соль йод, масло раст., соус)	110	16,06	7,12	15,62	190,82	1069
	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>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло)	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., сахар, соль йод, масло раст., соус)	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>	

Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог,	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>8,51</b>	<b>9,79</b>	<b>38,08</b>	<b>274,49</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>57,85</b>	<b>55,15</b>	<b>215,12</b>	<b>1588,16</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>61,81</b>	<b>59,58</b>	<b>227,88</b>	<b>1694,97</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	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: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	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: 7-11 лет</b>							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем и гречками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод., гречки)	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>	
<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 конс., масло подс., 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>	
<b>Полдник</b>	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>8,68</b>	<b>11,8</b>	<b>37,38</b>	<b>290,44</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>32,93</b>	<b>31,04</b>	<b>106,98</b>	<b>838,96</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>69,13</b>	<b>53,22</b>	<b>237,1</b>	<b>1703,79</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			<b>8,895</b>	<b>8,118</b>	<b>23,315</b>	<b>192,393</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>			<b>6,925</b>	<b>8,014</b>	<b>30,745</b>	<b>233,464</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>			<b>15,027</b>	<b>14,636</b>	<b>63,439</b>	<b>444,022</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			<b>8,406</b>	<b>9,202</b>	<b>23,472</b>	<b>200,817</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>			<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b>			<b>7,9653</b>	<b>11,058</b>	<b>47,051</b>	<b>321,743</b>	





























