



«Утверждено»
 Генеральный директор
 ФГУП «Горюшковской кондитерской фабрики»
 Директор
 Д.М. Давыдов
 «05» сентября 2022 г.

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Пельмени 4
 Диск 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (сгущен. геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,59	8,49	32,49	236,72	898а
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за завтрак:	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
		577	19,09	18,29	83,72	575,82	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (сгущен. геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/7	7,47	8,36	32	233,17	898а
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшен.)	40	2,46	6,13	16,43	130,74	-
Итого за завтрак:	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
		611	18,8	23,94	81,81	617,96	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982	
	Суп-лапша домашняя с курицей (крупа кукурузная, лапша домашняя роллтон, лук репчат., морковь, масло раст. соль йодир.)	15/250	5,42	4,78	10,1	105,1	694/1058	
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш йодир., лук репчат., яйцо, сухари панир., масло подсол. соль йодир.)	100	12,93	12,62	12,45	215,04	225а/370	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,19	6,34	31,3	-	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-	
	Итого за обед:	825	29,17	23,05	102,15	732,64	-	
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982	
Суп-лапша домашняя с курицей (крупа кукурузная, лапша домашняя роллтон, лук репчат., морковь, масло раст. соль йодир.)	15/250	6,84	6,03	12,75	132,63	694/1058		
Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш йодир., лук репчат., яйцо, сухари панир., масло подсол. соль йодир.)	110	14,97	14,61	14,41	249	225/370		
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632		
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,93	0,39	19,89	94,77	-		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-		
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-		
Итого за обед:	1115	36,65	27,68	131,11	920,11	-		
Полдник	Булочка с повидлом Обычная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,74	2,57	42,16	209,04	340	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106	
Итого за полдник:	275	8,35	11,55	42,37	308	-		
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		63,8	63,17	255,29	1846,07	-		
День 2								
Возрастная категория: 7-11 лет								

Завтрак	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст..)	80/3	15,6	4,11	7,98	131,33	978
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:	663	22,84	9,27	85,22	515,67		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст..)	80/5	15,98	4,21	8,17	134,49	978
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,21	5,36	24,12	159,39	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:	692	23,69	10,24	88,41	540,57		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (отрусы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	5,04	4,63	17,7	132,64	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 40/50	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон, кислота, витамин)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692 а
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	810	25,57	20,68	94,65	667		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (отрупи свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофеля, морковь, лук репч., масло раст., соль йодл.)	5/250	5,04	4,63	17,7	132,64	698/998	
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йодл.) 45/60	105	12,29	13,1	3,77	182,1	550	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307	
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон, желатин, витамин)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692 а	
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
	Итого за обед:	925	30,11	24,07	110,75	780,02		
	Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоёное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
		Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:	275	8,46	11,72	37,49	289,42			
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		56,87	41,67	217,36	1472,09			
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		62,26	46,03	236,65	1610,01			
День 3		Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	160/10	5,82	4,91	38,4	221,08	623а	
	(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	120/30	26,15	9,82	30,12	313,45	342	
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009	
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	78,93	-	
	Итого за завтрак:	530	34,71	15,11	85,89	614,79		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)		200/10	7,19	6,06	47,44	273,1	623а	

Завтрак	Запеканка из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	125/30	27,02	10,14	31,13	323,9	342
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
Итого за завтрак:		565	37,1	16,6	96,96	685,81	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/160	20,46	17,28	39,51	395,4	1041
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		790	30,59	24,98	101,77	754,26	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	70/170	24,55	20,74	47,41	474,48	1041
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		850	33,49	28,27	100,6	790,75	

Полдник	Булочка Жаворонок (тесто слоен., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжкпрес., яйцо)	75	6,9	6,01	43,7	256	347
	Молоко питьевое	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		275	8,3	6,41	66,5	356,4	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			73,6	46,5	254,16	1725,45	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			78,89	51,28	264,06	1832,96	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
#ИМЯ?	Закуска порционная (отруцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Котлета домашняя с маслом слив. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив)	90/10	13,18	21,59	11,75	264,01	246а
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	170	6,14	4,61	36,04	202,17	307
	Напиток из одленихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	82,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	56,47	-
	Итого за завтрак:	500	22,31	27,67	83	615,19	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (отруцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Котлета домашняя с маслом слив. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив)	90/10	13,18	21,59	11,75	274,01	246а
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из одленихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	82,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,93	0,39	19,89	94,77	-
Итого за завтрак:	619	23,66	28,07	90,97	688,08		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук реп., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	4,6	6,69	12,53	128,74	165/998	
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш., молоко, лук реп., сухари панир., масло растит., соус)	90/20	14,27	12,26	10,01	207,46	251а

Обед	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,87	3,89	22,31	135,65	251
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,21	-
	Груша св	114	0,46	0,34	11,74	51,87	-
Итого за обед:	867	25,46	23,6	93,47	688,01		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	4,6	6,69	12,53	128,74	165/998
	Коллета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус)	90/20	14,27	12,26	10,01	207,46	251а
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,44	4,66	26,77	162,77	251
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша св	150	0,6	0,45	15,45	68,25	-
Итого за обед:	966	28,39	24,81	116,08	801,15		
Подлник	Булочка Гребешок с повидлом (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко т/л, яйцо, сахар-песок, повидло)	75	4,9	5,8	43,8	247	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	
Итого за подлник:	275	10,37	18,01	56,3	430		
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,14	69,28	232,77	1733,2	
День 5			62,42	70,89	263,35	1919,23	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	20/43	7,2	5,12	24,1	171,25	868	

Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, янцо, масло сл., соль йод.)	85/10	13,36	8,25	6,5	153,66	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
Итого за завтрак:		538	24,46	18,49	82,94	595,99	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	21/41	7,08	5,04	23,72	168,53	868
	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, янцо, масло сл., соль йод.)	90/10	14,07	8,68	6,84	161,75	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	190	4,57	6,06	46,16	257,43	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
Итого за завтрак		572	25,78	19,8	90,19	642,01	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (говядина, картофель, лапша Ролтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растг.)	5/200	5,69	8,52	13,92	155,17	157
	Бифштекс рубленый в панировке с соусом (говядина, свиная мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.) 70/30	100	15,58	20,83	6,2	274,53	2158,70
	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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		802	30,52	34,59	89,03	789,47	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (говядина, картофель, лапша Ролтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растг.)	15/250	7,35	11,02	18	200,58	157
	Бифштекс рубленый в панировке с соусом (говядина, свиная мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.) 70/20	100	15,58	20,83	6,2	274,53	2158,70

	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		933	34,56	37,89	107,76	910,23	
Полдник							
	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,42	42	347,23	385
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,03	0	9,19	36,88	432
Итого за полдник:		279	5,61	17,42	51,19	384,11	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			60,59	70,5	223,16	1769,57	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,95	75,11	249,14	1936,35	
Неделя 2							
День 6							
	Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак							
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, масло, сахар, соль йод., масло слив.)	180/10	6,24	7,89	32,55	226,19	898а
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	23.10.1937	9,03	15,35	16,78	241,41	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		560	17,69	25,11	81,55	622,99	
	Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак							
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	6,9	8,72	35,98	250	516
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	28/10/38	9,8	16,67	18,22	262,1	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		586	19,12	27,26	86,42	667,49	
	Возрастная категория: 7-11 лет						

Обед	Закуска порционная (отрупы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982	
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, отрупы соевые, масло подсолн., соль йодир., томат паста)	30/250	3,32	7,06	10,55	119,06	1005	
	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст. соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055	
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310	
	Напиток из овсянки протертой с сахаром (облепиха, протерта с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904	
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Итого за обед:	844	24,05	32,75	98,93	786,66		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Закуска порционная (отрупы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, отрупы соевые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)		30/250	3,32	7,06	10,55	119,06	1005	
Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст. соус красный осн.) 90/30		120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055	
Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)		200	6,17	5,63	47,41	264,99	310	
Хлеб пшеничный йодированный		25	1,88	0,25	12,75	60,75	904	
Хлеб ржаной		27	1,78	0,32	10,69	52,81	-	
Сок фруктовый в потребительской упаковке		1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-	
Итого за обед:		952	28,71	35,38	120,32	914,61		
Подник		75	5,1	5,4	41,7	237	338	
Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)								

Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за подлинник:	275	5,1	5,4	65,7	328	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		46,84	63,26	246,18	1737,65	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		52,93	68,04	272,44	1910,1	

День 7

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сеченики Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75	10,97	11,51	6,96	175,31	252
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Груша свежая	137	0,5	0,38	12,88	56,88	368
Итого за завтрак:	593	18,15	17,64	73,04	523,47	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сеченики Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/5	11,38	13,5	6,95	194,82	252
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	0	0	21,39	85,56	431
	Хлеб пшеничный йодированный	39	3	0,4	20,4	97,2	-
	Груша свежая	125	0,51	0,51	12,54	56,83	368
Итого за завтрак:	624	18,6	19,77	85,4	594		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за завтрак:	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	3,63	5,51	6,7	90,9	197/998

Обед	Фрикадельки Улинские с соусом красным ОСНОВ. (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус)	75/25	13,22	11,2	6,72	180,57	224/370	
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а	
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,08	0,41	20,91	99,63	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
Итого за обед:		791	27,48	31,72	97,19	784,06	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982	
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	4,58	6,95	8,46	114,7	197/998	
	Фрикадельки Улинские с соусом красным ОСНОВ. (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус)	75/25	13,22	11,2	6,72	180,57	224/370	
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	309	
	(сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а	
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	89,91	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
	Итого за обед:		912	29,43	36,02	104,25	858,89	-
	Подник	Булочка Жаворонок (тесто слоен., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжипрес., яйцо)	75	5,9	4,4	38,6	218	347
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997	
Итого за подник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6		
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			62,63	53,855	219,25	1612,04		
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			66,57	55,165	246,41	1748,29		
День 8								
Возрастная категория: 7-11 лет								

Завтрак	Запеканка из творога со сгущ. молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ.)	100/15	20,05	7,53	23,1	240,31	342	
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-	
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009	
	Банан	199	1,79	0,6	25,07	112,83	-	
Итого за завтрак:	540	23,98	8,43	61,46	417,65			
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ. молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ.)	100/30	22,66	8,51	26,11	281,66	342	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	127,5	-	
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009	
	Банан	185	1,67	0,56	23,31	106,9	-	
	Итого за завтрак:	565	28,27	9,61	74,95	517,39		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционная (отрупы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982	
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17	
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной)	75/25	13	19,43	7,95	258,67	209	
	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-	
	Итого за обед:	818	28,94	32,96	102,38	821,87		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							

	Закуска порционная (отруцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
Обед	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной)	75/40	14,95	22,34	9,15	297,47	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток из пшопника (пшопник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,3	0,44	22,44	106,92	-
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	14,26	70,42	-
Итого за обед:		965	34,22	38,64	119,83	963,96	
Полдник	Сосиска запеченная в тесте (тесто сл., сосиска, яйцо)	40/50	9,8	15	27,7	285	55
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
Итого за полдник:		295	5,88	17,44	56,62	407	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			57,34	57,59	215,27	1608,71	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,58	63,07	235,82	1783,28	
День 9		Возрастная категория: 7-11 лет					
	Закуска порционная (отруцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Котлета мясо - картофельная по-хильновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сахар панич, соль йодир., масло раст., соус красный осн.)	75/30	12,93	17,37	8,98	243,97	223а

Завтрак	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Итого за завтрак:	551	21,79	22,02	81,21	610,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	95	0,76	0,1	2,38	13,4	982
	Котлета мясо - картофельная по-хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук	75/30	12,93	17,37	8,98	243,97	223а
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:	609	22,4	22,75	84,43	631,98		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	123,69	167/998
	Биточки рыбные по домашнему с соусом (минтай, крупа рис, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 75/25	100	12,82	5,27	8,44	142,43	272/979
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	179,12	867а
	Лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	92,91	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-

Итого за обед:	813	25,42	19,27	94,64	680,58	
-----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	--

Возрастная категория: 12 лет и старше						
Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	27,4	982
Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	168,82	167/998
Биточки рыбные по домашнему с соусом (минтай, крупа рис, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 75/25	105	13,46	5,53	8,86	157,05	272/979
Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив, соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	179,12	867а
Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	68,32	-
Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	60,86	-
Итого за обед:	905	26,89	21,02	95,34	750,08	

Подник	Булочка посыпная (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	4,9	7,6	39,7	247	325
	Напиток с витаминами «Витопика» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0,05	0,02	9,1	74	1014
Итого за подник:		295	5,5	73,08	61,9	337,3	

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		56,23	128,06	245,49	1769,27	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		61,51	133,74	262,94	1911,36	

День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982
	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод)	80/7	16,51	6,11	11,94	168,81	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл, соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-

	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		506	25,95	10,95	82,85	533,69	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	80	16,45	3,56	11,62	144,32	973
	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сахар, соль йод)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	117	0,47	0,35	12,05	53,24	
	Итого за завтрак:	610	26,47	9,12	98,21	580,76	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (отрусы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбасой)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
	Брефстротанов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир) 40/50	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	801	27,64	34,87	84,84	763,75		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (отрусы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбасой)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
	Брефстротанов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир) 45/55	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Итого за обед:	380	26,46	37,34	58,02	634,06	

Кисель детский « Витлошка» (вода, кисель, Витлошка)		200	0	0	21,39	85,56	1014
Хлеб пшеничный йодированный		33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		893	31,06	38,01	96,64	852,93	
Полдник	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, йода, соль, молоко, яблоки)	75	4,3	8,6	34,6	234	511
	Чай черный (чай)	200	0,14	0,04	0,03	1,33	-
	Итого за полдник:	270	5,05	21,75	37,17	358	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			34,08	56,87	130,33	1162,83	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			63	80,78	229,15	1961,01	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			23,097	17,298	80,088	562,536	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			27,484	27,847	95,905	746,83	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,166	19,0815	52,68	351,283	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			24,061	19,167	87,974	620,156	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			31,035	31,238	107,217	841,337	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	