

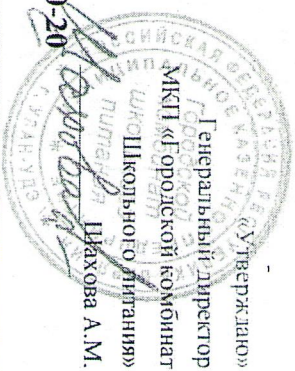
«Согласовано»

Директор

МАДУ
"СОШ № 20"

"03" октября 2022 г.

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



Прием пищи

Наименование блюда

Вес блюда

Пищевые вещества
Белки Жиры Углеводы

Энергетическая
ценность

№ рецептуры

Неделя 4

День 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 (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/10	6,83	7,64	29,24	213	898a
	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 модифицированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		568	17,95	17,39	77,92	539,95	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/5	7,4	8,28	31,68	230,8	898a
	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 пшени.)	10/28	3,8	0,44	22,44	106,92	-
Итого за завтрак:	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		591	19,57	18,17	87,5	591,77	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп-лапша домашняя с курицей (груда куриная, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст. соль йодир)	10/200	5,42	4,78	-	10,1	105,1	694/1058	
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш.йодир, лук репч., яйцо, сухари панир, масло подс. соль йодир)	110	12,5	18,15	13,7	267,15	225а/370		
	Парнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, йод)	150	6,2	4,74	37,98	217,36	632		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,36	1,41	2,14	26,69	603		
	Хлеб ржаной	21	2,25	0,3	15,3	72,9	-		
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,39	0,25	8,32	41,08	-		
	Банан	237	2,13	0,71	29,86	132,38	-		
	Итого за обед:	825	29,12	29,63	87,54	862,66	-		
	Возрастная категория: 12 лет и старше								
		Суп-лапша домашняя с курицей (груда куриная, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст. соль йодир)	20/250	5,42	4,78	10,1	105,1	694/1058	
Обед	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш.йодир, лук репч., яйцо, сухари панир, масло подс. соль йодир)	120	13,64	19,8	14,95	292,53	225/370		
	Парнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, йод)	200	8,26	6,32	50,64	283,6	632		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-		
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603		
	Банан	255	2,3	0,77	32,13	124,59	-		
	Итого за обед:	1120	36,29	33,9	144,22	998,17	-		
Полдник	Булочка с повидлом Обсыпная (круп, 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									
			55,42	58,57	207,83	1710,61			
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше									
			64,21	63,62	274,09	1897,94			
День 2									
Возрастная категория: 7-11 лет									

Завтрак	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша свежая	176	0,7	0,53	18,13	80,08	-
Итого за завтрак:	671	18,76	25,76	81,69	633,61		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	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	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Груша свежая	196	0,78	0,59	20,09	88,73	-
Итого за завтрак:	727	19,91	26,77	90,73	683,44		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	75	0,6	0,08	1,88	10,58	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/250	5,14	4,72	18,05	135,24	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 45/45	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	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	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-	
Итого за обед:		851	26,88	21,19	101,86	705,6		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционная (отруцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль, йод.)	10/250	5,14	4,72	18,05	135,24	698/998	
	Уляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 55/55	110	12,87	13,72	3,95	190,78	550	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль, йод.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307	
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон, апельс., витамин)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692 а	
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Итого за обед:		892	28,43	23,99	96,45	715,42	
	Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сладкое дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
		Тартинки из овсяных протертых с сахаром (овсянка, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	82,67	904
Итого за полдник:			275	8,71	12,83	47,08	335,77	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			54,35	59,78	230,63	1674,98		
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,05	63,59	234,26	1734,63		
День 3								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Запеканка из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	110/25	23,54	8,84	27,11	282,11	342	
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
	Банан	203	1,83	0,61	25,58	115,1	-	
	Итого за завтрак:		558	27,06	9,69	62,92	447,14	
Возрастная категория: 12 лет и старше								

Завтрак	Запеканка из творога со стученным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	120/25	25,28	9,49	29,12	323	342
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	58,6	-
	Банан	208	1,87	0,62	26,21	137,9	-
	Итого за завтрак:	565	28,84	10,35	65,56	520,83	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	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 говядины с овощами (говядина, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	45/150	17,79	26,77	38,52	466,23	523
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	770	26,25	34,22	89,55	771,22		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	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 говядины с овощами (говядина, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	55/160	19,62	29,52	42,47	514,04	523
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Итого за обед:	445	25,10	36,52	73,61	723,40	

		Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-	
Итого за обед:			793	27,2	36,8	87,87	791,48		
Полдник	Булочка Жвавроноук (тесто слоен., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжепрес., яйцо)	75	6,9	6,01	43,7	256	347		
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	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			61,61	50,32	218,97	1574,76			
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			64,34	53,56	219,93	1668,71			
День 4									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш., лук репч., соль йод., молоко, масло сл.)	80/6	16,17	4,26	8,27	136,07	978		
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307		
	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	-		
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4			
	Итого за завтрак:			662	25,19	10,1	94,8	570,77	
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Фрикаделька из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пш., лук репч., соль йод., молоко, масло сл.)	80/10	16,92	4,46	8,65	142,4	978		
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307		
	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	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-		
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4			
Итого за завтрак:			698	27,17	11,13	102,56	619,04		
Возрастная категория: 7-11 лет									

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,88	5,64	10,57	108,54	165/998
	Котлета мясная с соусом острым (минтай, свинина, манка, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус) 90/20	110	14,27	12,26	10,01	207,46	251а
	Пюре картофельное(картофель, молоко 3,2%о, масло слив, соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша св	169	0,68	0,51	17,41	76,9	-
Итого за обед:	885	25,81	23,39	95,08	693,98		

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.)	20/250	4,87	7,08	13,27	136,31	165/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус) 90/20	120	15,57	13,37	10,92	226,32	251а
	Пюре картофельное(картофель, молоко 3,2%о, масло слив, соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Груша св	197	0,79	0,59	20,29	89,64	-
Итого за обед:	1033	30,61	27,18	117,09	835,49		
Полдник	Булочка Гребешок с повидлом (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко т/п, 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 полдник:	275	10,37	18,01	56,3	430		
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		61,37	51,5	246,18	1694,75		
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		68,15	56,32	275,95	1884,53		

Возрастная категория: 7-11 лет

Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	20/43	7,2	5,12	24,1	171,25	868
Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.)	95	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

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%, яйцо, 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

Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/200	5,82	8,73	14,26	158,95	157
Шницель с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сахар, панир., яйцо, масло раст., соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной	17	1,12	0,26	8,71	33,25	-
Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за обед:	807	25,67	33,47	115,29	856,59	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	7,35	11,02	18	200,58	157
	Шницель с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшени., соль йод., сахар панир., яйцо, масло раст., соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	Перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из изюма с виг С (изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
	Итого за обед:	967	29,79	36,74	132,32	979,09	385
	Подлик	Потлик сахарный (укс., сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,42	42	347,23
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,03	0	9,19	36,88	432
Итого за подлик:	279	5,61	17,42	51,19	384,11		
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		55,74	69,38	249,42	1836,69		
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		61,18	73,96	273,7	2005,21		
Неделя 2							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	180/10	6,24	7,89	32,55	226,19	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.) 15/12/40	67	8,64	14,7	16,06	231,06	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:	557	17,3	24,46	80,83	612,64	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	6,9	8,72	35,98	250	898a	

Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшенич.) 20/12/31	63	8,12	13,82	15,1	217,27	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 5,2%, 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:		573	17,44	24,41	83,3	622,66	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	2,61	5,55	8,29	93,55	1005
	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст. соус красный ост.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Напиток из овсяных протертон с сахаром (овсянка протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
Хлеб пшеничный йодированный	23	1,87	0,23	11,73	55,89	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
Итого за обед:		803	22,7	32,12	99,72	778,17	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	25/250	3,26	6,94	10,37	116,94	1005
	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст. соус красный ост.) 90/20	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Напиток из овсяных протертон с сахаром (овсянка протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	

Итого за обед:		940	25,68	36,64	114,42	890,06	
	Булочка Неженка (мука пш., сахар-песок, масло слив., молоко, дрожжи прес., соль йодир., молоко ступл. вар.)	75	6,34	6,1	44,18	256,98	324
Полдник	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
Итого за полдник:		275	12,14	12,5	53,58	376,98	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			52,14	69,08	234,13	1767,79	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,26	73,55	251,3	1889,7	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак							
	Жаркое по домашнему(говядина, картофель, лук репч., масло подсол, томат. паста, соль йод.)	40/140	14,72	15,16	17,26	264,31	27
	Чай с лимоном. (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
	Банан	215	1,94	0,65	27,09	121,91	-
Итого за завтрак:		618	18,13	16	63,23	469,31	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак							
	Жаркое по домашнему(говядина, картофель, лук репч., масло подсол, томат. паста, соль йод.)	40/140	14,72	15,16	17,26	264,31	27
	Чай с лимоном. (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Банан	250	2,25	0,75	31,5	161,75	-
Итого за завтрак:		656	18,96	16,17	71,21	526,16	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед							
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/20	95	12,56	10,64	6,39	171,54	1038
	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

Итого за обед:	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	-	611а
	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	119	0,48	0,48	11,66	52,84	-	-
Итого за обед:		819	24,48	31,32	91,73	746,6	-	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998	
	Фрикадельки Удницкие с соусом красным	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038	
	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	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а	
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
	Яблоко свежее	176	0,7	0,7	17,25	78,14	-	
	Итого за обед:		996	29,62	37,19	117,18	921,97	-

Полдник	Сосиска запеченная в тесте (тесто сл., сосиска, яйцо)	40/50	9,1	12,3	31	271,14	55
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		290	9,04	8,035	51,56	314,6	

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

Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше

			62,19	54,865	241,08	1706,67	
День 8			66,73	60,555	252,09	1820,16	

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Запеканка из творога со стущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко стуч.)	100/15	20,05	7,53	23,1	240,31	342
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-

	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Молоко питьевое в плу	1/200	7,21	5,42	42,41	247,26	-
Итого за завтрак:		550	29,89	13,3	92,44	608,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка из творога со стущ. молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко стущ.)	100/30	22,66	8,51	26,11	271,66	342
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Молоко питьевое в плу	1/200	7,21	5,42	42,41	247,26	-
Итого за завтрак:		550	31,37	14,13	87,8	603,84	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
Обед	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной) 75/20	95	12,35	18,46	7,55	245,73	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	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	48,6	-
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	6,73	33,25	-
Итого за обед:		757	25,53	30,95	84,39	718,26	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	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) 75/20	100	13	19,43	7,95	258,67	209

Итого за обед:	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	48,6	-
Подник	Итого за подник:	860	27,56	34,6	88,81	776,85	
	Коржик «Молоочный» (мука пш., масло сл., сахар, яйцо, молоко, сода, ванилин)	60	4,17	12,05	30,15	245,73	413
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за подник:	260	5,53	13,46	32,29	272,42		
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		59,9	58,08	216,46	1627,96		
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		66,52	64,78	237,27	1798,23		
День 9	Возрастная категория: 7-11 лет						

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Котлета мясо - картофельная по-хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо, сухарь панич., соль йодир., масло раст., соус красный осн.)	105	12,93	17,37	8,98	243,97	223а
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	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	-
Итого за завтрак:	551	19,97	22,64	72,23	572,48		
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	90	0,72	0,09	2,25	12,69	982
	Котлета мясо - картофельная по-хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо, перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	105	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
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Итого за завтрак:	551	19,97	22,64	72,23	572,48	

Хлеб пшеничный йодированный	17	1,28	0,17	8,67	41,31	-
Итого за завтрак:	592	20,31	23,33	74,05	587,38	

Возрастная категория: 7-11 лет						
Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/200	3,99	5,65	13	118,86	167/998
Голубцы с мясом и рисом «Ленивье» с соусом сметанным(говядина, капуста свежая,лук,масло растит крупа рисовая , яйцо, мука пшеничная ,сольйодир) 70/40	110	11,83	17,07	7,79	232,11	631
Картофель отварной (картофель,, соль йод.)	160	3,06	4,14	23,79	144,69	604
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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
Итого за обед:	802	23,24	27,92	91,4	709,97	

Возрастная категория: 12 лет и старше						
Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	5,03	7,13	16,41	149,99	167/998
Голубцы с мясом и рисом «Ленивье» с соусом сметанным(говядина, капуста свежая,лук,масло растит крупа рисовая , яйцо, мука пшеничная ,сольйодир) 70/40	110	11,83	17,07	7,79	232,11	631
Картофель отварной (картофель,, соль йод.)	180	3,44	4,66	26,77	162,77	604

Обед

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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
Итого за обед:	906	24,84	29,94	98,15	761,46	

Подлник	Пирожки печеные с капустой (тесто слоб., капуста, лук, масло раст.)	75	5,34	5,9	28,83	189,28	60
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за подлник:		279	5,38	5,9	38,02	226,2	

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

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

День 10

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло сл.), 80/5	85	16,49	6,28	11,69	169,24	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Груша свежая	156	0,62	0,47	16,07	70,98	
Итого за завтрак:		612	25,1	11,09	88,63	554,64	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло сл.), 80/5	85	16,49	6,28	11,69	169,24	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Груша свежая	182	0,73	0,55	18,75	82,81	
Итого за завтрак:		668	26,29	11,98	97,67	603,55	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
	Бефстроганов (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.)	160	3,62	4,38	22,05	142,11	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	-
	Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	-
Итого за обед:	801	28,05	35,74	100,89	837,43		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 50/60	110	16,7	23,76	6,09	305,01	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	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	151	0,6	0,6	14,8	67,04	-
Итого за обед:	941	31,4	40,54	102,86	902,01		
Полдник	Булочка Кроха (тесто слоёное, сахар-песок, масло слив., повидло)	75	6,05	5,86	47,03	265,06	60
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:	275	7,41	7,27	49,17	291,75		
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше							
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			22,381	16,892	79,763	560,547	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			25,773	29,995	95,745	768,048	

Среднее значение за период по полдням 7-11 лет	8,084	11,3385	48,806	329,623	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	23,277	17,732	85,982	603,596	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	28,233	34,042	104,302	836,531	
Среднее значение за период по полдням 12 лет и старше	7,9653	11,058	47,051	321,743	