

Обед	Котлета мясная с соусом (мясо говядины, свинина, хлеб пшени., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст., соус крапивый ост.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055	
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676	
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая)	200	0	0	19,4	77,6	1014	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Мандарин	105	0,84	0,21	7,88	36,75	-	
	Итого за обед:	840	23,83	32,43	83,53	758,06	-	
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
		Котлета мясная с соусом (мясо говядины, свинина, хлеб пшени., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст., соус крапивый ост.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)		180	4,07	4,93	24,8	159,88	676	
Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)		200	0	0	19,4	77,6	1014	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
Хлеб ржаной		25	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
Мандарин		148	1,18	0,3	11,1	51,8	-	
Итого за обед:	983	27,82	35,24	108,71	863,23	-		
Полдник	Булочка «Неженка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сли.)	75	6,34	6,1	44,18	256,98	324	
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
Итого за полдник:	275	8,35	11,55	42,37	283,67	-		
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,14	64,07	194,19	1576,33		
День 2			57,8	68,61	226,8	1733,53		
Возрастная категория: 7-11 лет								

Завтрак	Котлеты рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Мандарин	157	1,26	0,31	11,78	54,95	-
	Итого за завтрак:	642	26,38	11,49	77,2	517,78	
	Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Котлеты рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло слив., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Мандарин	176	1,41	0,35	13,2	61,6	-
	Итого за завтрак:	691	27,26	12,49	85,91	565,08	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяжий).	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157
	Виточки рыбные по-домашнему с маслом 90/5 (минтай, лук, крупа рис, сухарь панировочный, соль, мука, вода соль, масло слив.)	95	15,03	7,96	8,56	163,99	1046
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное, масло сливочное, соль).	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Итого за обед:	540	27,64	13,34	50,22	442,28	2689

	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	112	0,45	0,45	10,98	49,73	-	-	
Итого за обед:		817	30,91	22,23	89,28	680,73			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репчат., масло раст., фарш говяжий)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157		
	Виточки рыбные по-домашнему с маслом 90/10 (минтай, лук, крупа рис, сахар, панировочный, соль, мука, вода соль, масло слив.)	100	15,83	8,38	9,01	184,73	1046		
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко ультрапастеризованное, масло сливочное, соль)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867		
Обед	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669		
	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	132	0,53	0,53	12,94	63,61	-	-	
Итого за обед:		927	34,55	25,76	99,07	781,22			
Полдник	Кокорки с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, фарш мясо-картофельный)	75	9,27	11,77	25,11	243,45	103		
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431		
Итого за полдник:		279	9,31	11,77	34,3	280,37			
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			66,6	45,49	200,78	1478,88			
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			71,12	50,02	219,28	1626,67			
День 3	Возрастная категория: 7-11 лет								
	Каша молочная пшеница «Боярка» (крупа пшеница, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив., изюм)	180	7,26	16,05	38,38	316,98	527		
Завтрак	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йод.)	15/30	2,77	6,89	18,49	147,08	778		

Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	-	75,19	986
Груша свежая	183	0,73	0,55	18,85		73,27	
Итого за завтрак:	608	12,58	25,16	88,94		612,52	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная пшеница «Боярская» (крупа пшеница, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив., изюм)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йод.)	15/30	2,77	6,89	18,49	147,08	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Груша свежая	191	0,76	0,57	19,67	86,91	
	Итого за завтрак:	636	13,42	26,96	94,02		672,49

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Гуляши из индейки (индейка, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 50/50	100	17,16	3,9	3,24	116,7	975
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9		
Итого за обед:	780	30,9	26,57	92,12		731,18	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17

Обед	Гуляш из индейки (индейка, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшеч., соль йод.) 45/55	100	17,16	3,9	3,24	116,7	975
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодичр.)	200	5,78	18,82	38,86	347,94	307
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С)	200	0,57	0	19,55	80,48	667
	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:	917	33,32	33,27	103,09	845,05		
Подник	Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подсол.)	75	5,53	7,74	48,98	287,7	414
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Итого за подник:	275	6,89	9,15	51,12	314,39	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			50,37	60,88	232,18	1658,09	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,63	69,38	248,23	1831,93	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр Российский порцирами	14	3,25	4,13	0	50,16	982
	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 80/30	110	12,07	7,03	2,27	120,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	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	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за завтрак:	508	21,06	16,4	60,77	474,88		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр Российский порцирами	16	3,71	4,72	0	57,33	982
	Террин из горбуши с соусом белым (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 80/30	110	12,07	7,03	2,27	120,6	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	187,32	371

Итого за завтрак:	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	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-	
		552	21,95	18,4	63,39	516,94		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	65	0,52	0,07	1,63	9,17	982	
	Щи из свежей капусты, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998	
	Фрикадельки Удинские с соусом красным	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038	
	Основа (говядина, молоко, лук репчат., яйцо, соус) 75/30	170	4,03	4,52	40,43	218,52	297	
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667	
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
	Хлеб ржаной	816	26,66	22,73	96,8	698,35	-	
	Итого за обед:							
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	126,87	197/998	
	Фрикадельки Удинские с соусом красным	100	13,22	11,2	6,72	184,57	1038	
	Основа (говядина, молоко, лук репчат., яйцо, соус) 75/30	190	4,5	5,05	45,18	249,23	297	
	Рис розовый (крупа рисовая, масло сливочное, вода, томатная паста, масло подсолнечное, соль)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667	
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	37	2,78	0,37	18,87	89,91	-	
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,24	0,41	13,46	66,5	-	
	Хлеб ржаной	911	28,39	24,27	107,17	779,77	-	
	Итого за обед:							

Полдник	Пирожки печеные с картофелем (тесто слоё., картофель, лук, масло раст.)	75	5,42	4,78	- 31,94	187,16	60
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:		279	10,37	18,01	56,3	430	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			58,09	57,14	213,87	1603,23	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,71	60,68	226,86	1726,71	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	90	0,72	0,09	2,25	12,69	982
Завтрак	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшени., масло растит., соль йодир, соус красный)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из свежих груш с витамином С (яблоня, сахар, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:		575	20,33	24,64	67,87	587,17	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Завтрак	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшени., масло растит., соль йодир, соус красный)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Компот из свежих груш с витамином С (яблоня, сахар, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
Итого за завтрак		641	22,2	25,97	80,78	659,75	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы квас., масло подсол., соль йод.)	15/200'	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998	
	Бифстrogанов (говядина, лук реп., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир) 40/55	95	14,42	20,52	5,26	263,42	551	
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
Итого за обед:		810	29,9	31,97	95,27	788,38		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982	
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (мясной фарш, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы квас., масло подсол., соль йод.)	15/250	5,03	7,13	16,41	149,99	167/9982	
	Бифстrogанов (говядина, лук реп., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир) 45/55	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551	
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-	
	Итого за обед:		899	31,64	34,4	97,79	827,36	
	Полдник	Булочка Кроха (мука, дрожжи прес., соль йодир, сахар-песок, масло слив.)	75	6,05	5,86	47,03	265,06	60
		Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
Итого за полдник:		275	11,85	12,26	56,43	385,06		
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		62,08	68,87	219,57	1760,61			
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		65,69	72,63	235	1872,17			
Неделя 3								

Возрастная категория: 7-11 лет

Ййцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
Каша молочная пшениная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	160/5	6,45	6,22	31,87	209,24	515а
Бутерброд с сыром (сахр, хлеб пшени.)	17/29	5,26	3,74	17,6	125,04	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:	684	19,21	16,43	81,97	552,51	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Ййцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
Каша молочная пшениная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,82	7,54	38,63	253,63	515а
Бутерброд с сыром (сахр, хлеб пшени.)	15/34	5,6	3,98	18,74	133,19	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:	737	20,92	17,99	89,87	605,05	

Возрастная категория: 7-11 лет

Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репчат., морковь, масло растит., соль йодир)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998
Хлебцы рыбные из горбуши с маслом (горбуша св., хлеб пшени., молоко, яйца соль йод., масло сли., соль йод.)	100	17,43	12,52	6,84	209,75	743
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	226,78	552
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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:	789	28,15	23,65	85,83	678,74	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репчат., морковь, масло растит., соль йодир)	25/250	4,65	7,08	13,12	144,84	694/998
Хлебцы рыбные из горбуши с маслом (горбуша св., хлеб пшени., молоко, яйца соль йод., масло сли.)	100	17,43	12,52	6,84	209,75	743
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	190	4,57	6,06	46,16	267,43	552

Итого за обед:	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	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-	-	
Итого за обед:		917	30,66	26,27	100,91	782,7			
Подник	Булочка Настёна (мука пшеч., молока, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подсол.)	75	5,12	5,58	41,39	236,26		338	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69		603	
	Итого за подник:	275	6,48	6,99	43,53	262,95			
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			53,84	47,07	211,33	1494,2			
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,06	51,25	234,31	1650,7			
День 7									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ (говядинка, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6		1038	
	Перловка с овощами (крупа перловая, лук репч., морковь, томат, паста, вода, соль, подл., масло растит., масло сливочное)	150	4,34	14,12	29,15	260,96		309	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32		663	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6		-	
	Мандарин	135	1,08	0,27	10,13	47,25		-	
Итого за завтрак:	545	20,8	26,35	65,62	582,73				
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Фрикадельки Удинские с соусом красным основ (говядинка, молоко, лук репч., яйцо, соус) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6		1038	
	Перловка с овощами (крупа перловая, лук репч., морковь, томат, паста, вода, соль, подл., масло растит., масло сливочное)	180	5,02	16,94	34,97	313,15		309	
	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		-	
	Мандарин	152	1,22	0,3	11,4	53,2		-	
Итого за завтрак:	656	21,7	29,21	73,22	643,3				
Возрастная категория: 7-11 лет									

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/200	4,07	5,98	11,2	115,91	1000/998
	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат. соль йодир.)	65/195	21,26	21,89	24,93	381,78	27
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,93	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	717	28,38	28,34	75,18	670,34	-	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
	Жаркое по - домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат. соль йодир.)	70/210	24,93	25,68	29,25	447,86	27
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	36	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед:	821	35,26	33,87	96,72	832,76	-	
Поддник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йодир., ванилин, масло подсол.)	75	5,53	7,74	48,98	287,7	414
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
Итого за поддник:	275	9,04	8,035	51,56	314,6		
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			56,9	68,835	213,33	1700,15	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,94	73,385	239,62	1866,59	
День 8	Возрастная категория: 7-11 лет						
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло сл.)	180/10	5,19	6,24	36,22	221,79	898

Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшенич. фол.)	20.10.1935	8,38	14,26	15,58	224,16	893
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Груша свежая	164	0,66	0,49	16,89	74,62	-
Итого за завтрак:		585	16,05	22,66	81,91	595,76	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль фол., масло сл.)	190/10	5,46	6,57	38,13	233,46	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив. хлеб пшенич фол.)	25.10.1940	9,67	16,45	17,98	258,65	893
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Груша свежая	159	0,64	0,48	16,38	72,35	-
Итого за завтрак:		597	17,59	25,17	85,71	639,65	
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 фол.)	20/200	4,18	5,92	13,62	124,52	167/998
	Котлеты рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сухари, соль фол., масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль фол.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар,	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
Итого за обед:	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	13,46	66,5	-
		783	35,13	16,33	121,38	773,06	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Итого за обед:	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль фол.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,83	167/998

Обед	Котлеты рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/40	120	19,92	5,17	15,37	187,81	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	13,07	64,55	-
Итого за обед:	929	40,16	19,76	139,55	896,75	60	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слад., 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
	Итого за полдник:	275	10,35	8,98	36,75	270,32	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			54,78	59,98	193,84	1536,42	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,2	68,02	219,18	1742,73	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (минтай, лук, крупа рис, сахар, панировочный, соль, мука, вода соль, масло слив.) 90/5	95	15,03	7,96	8,56	165,99	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	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	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Яблоко свежее	178	0,71	0,71	17,44	79,03	-
Итого за завтрак:	662	22,21	13,79	80,59	535,29		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (минтай, лук, крупа рис, сахар, панировочный, соль, мука, вода соль, масло слив.) 90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	148	0,59	0,59	14,5	65,71	-
Итого за завтрак:	665	24,16	15,34	86,52	580,75		

Возрастная категория: 7-11 лет

	Закуска порционная (отурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчат., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,88	5,64	10,57	108,54	165/098
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репчат., масло подсол., томат паста, мука пшениц., соль йодир.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар, лимонная кислота, вода, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	72,37	-
Итого за обед:		770	28,74	27,22	102,48	769,91	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Закуска порционная (отурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчат., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	4,78	6,95	13,03	133,78	165/098
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репчат., масло подсол., томат паста, мука пшениц., соль йодир.) 50/75	125	14,85	17,37	5,69	238,49	675
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Итого за обед:		876	30,44	30,28	102,07	802,56	
	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное 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
Итого за полдник:		279	8,68	11,8	37,38	290,44	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			66,02	41,92	239,35	1598,79	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			71,05	45,35	257,52	1722,48	

День 10

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	90	0,72	0,09	2,25	12,69	982
	Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, хлеб пшени., соль йод., сахар-пальм., яйцо, масло раст., масло сл.)	100	13,36	23,99	12,51	319,36	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
Итого за завтрак:	573	19,27	28,56	59,3	571,29		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Котлета мясная с маслом (говядина, свинина, хлеб пшени., соль йод., сахар-пальм., яйцо, масло раст., масло сл.)	100	13,36	23,99	12,51	319,36	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
Итого за завтрак:	605	20,18	29,9	64,4	607,39		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, масло растительное, сметана)	15/200	5,88	6,31	8,2	113,07	127/998
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук реп., крупа рисовая, мука пшени., масло растит., соль йодир, соус красный основной)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
Итого за обед:	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	142	0,57	0,57	13,92	63,05	-
	Итого за обед:	854	28,59	32,24	102,47	814,26	

Возрастная категория: 12 лет и старше									
Суп из овощей с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, масло растительное, сметана)		20/250	7,38	7,92	10,3	142	127/998		
Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репчат., крупя рисовая, мука пшениц., масло растит., соль йодир., специи красиль (основной) 75/30)		105	13,65	20,4	8,35	271,6	209		
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)		200	7,22	5,42	42,4	247,26	307		
Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)		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	-		
Яблоко свежее		183	0,73	0,73	17,93	81,25	-		
Итого за обед:		965	32,72	35,45	123,66	944,6	385		
Роталик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)		75	5,8	17,5	41,74	347,66	603		
Подник		200	1,36	1,41	2,14	26,69			
Чай с молоком (чай, молоко)		275	7,16	18,91	43,88	374,35			
Итого за полдник:			35,75	51,15	146,35	1188,61			
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			70,32	84,64	269,61	2121,51			
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			19,785	20,557	73,246	556,453			
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			29,119	26,371	94,434	736,301			
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			8,848	11,7455	45,362	320,615			
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			20,777	22,59	80,289	610,133			
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			33,046	29,66	107,312	833,782			
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743			