



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		
Неделя 4							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш. лук репч. соль йод. молоко, соус кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Бисквит лимонный (мука, яйцо, масло слив., сахар, соль йод., молоко)	90	4,63	11,03	48,38	249,39	328
Итого за завтрак:		646	27,61	19,43	94,84	602,73	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш. лук репч. соль йод. молоко, соус кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-

	Бисквит лимонный (мука, яйцо, масло слив., сахар, соль йод., молоко)	100	5,21	11,88	51,2	288,21	328
Итого за завтрак		702	28,79	21,58	100,98	668,95	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998
	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
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Яблоко свежее	169	0,68	0,68	16,56	75,04	-
Итого за обед:		764	24,76	34,98	97,72	804,65	
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 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
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	183	0,73	0,73	17,93	81,25	-
Итого за обед:		845	26,97	37,59	108,83	881,47	
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-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	432
Итого за полдник:		275	8,5	11,72	37,6	290,02	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			60,87	66,13	230,16	1697,4	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			64,26	70,89	247,41	1840,44	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	100/10	3,61	4,57	18,85	130,95	898a
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	70/20	12,09	8,99	25,8	232,39	183
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Мандарин	125	1	0,25	9,38	43,75	-
Итого за завтрак:		563	21,08	18,12	77,72	558,16	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	120/10	4,27	5,4	22,27	154,76	898a
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	90/30	16,11	11,98	34,39	309,85	183
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Мандарин	164	1,31	0,33	12,3	57,4	-

Итого за завтрак:		555	24,78	19,05	92,28	639,69	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода)85/30.	115	8,2	10,01	11,54	169,1	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	5,25	4,78	40,3	225,24	310
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
Итого за обед:		828	23,49	23,75	111,39	753,24	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода)85/30.	115	8,2	10,01	11,54	169,1	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	
Итого за обед:		928	25,49	26,58	120,77	824,26	
Полдник	Ватрушка с творогом (мука пш., творог, масло сл., сахар, яйцо, дрожжи, соль йод., масло раст.)	75	10,42	5,14	30,2	208,74	322
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663

Итого за полдник:		279	10,42	5,14	39,28	245,06	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			34,91	29,14	160,05	1042,05	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,69	50,77	252,33	1709,01	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, масло)	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша свежая	149	0,6	0,45	15,35	67,8	368
Итого за завтрак:		624	21,61	13,62	70,34	490,26	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, масло)	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша свежая	167	0,67	0,5	17,2	75,99	368
Итого за завтрак:		571	22,67	14,61	78,76	537,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (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.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	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, лимонная кислота, вода)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	
Итого за обед:		782	26	23,5	98,03	707,63	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (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 йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	172,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	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:		988	27,88	25,76	105,02	783,42	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто едоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	75	9,2	8,58	28,19	226,78	60
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	432
Итого за полдник:		275	9,24	8,58	37,38	263,7	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			56,85	45,7	205,75	1461,59	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,79	48,95	221,16	1584,32	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за завтрак:		570	19,69	16,41	63,06	497,87	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за завтрак:		552	21,84	17,52	72,63	535,54	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	14,86	15,83	8,35	235,31	209
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота, лимонб. сок)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		806	33,22	27,85	101,54	789,54	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	14,86	15,83	8,35	235,31	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585

	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Итого за обед:		815	33,85	30,2	94,69	785,97	
Полдник	Булочка «Неженка» (мука пшен., дрожжи прес., молоко, яйцо, соль йодир., сахар-песок, масло слив., масло раст., молоко стгуц., сахар. Пудра.)	75	6,34	6,1	44,18	256,98	324
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
Итого за полдник:		275	10,37	18,01	56,3	370,33	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			32,04	34,78	131,24	926,88	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			66,06	65,73	223,62	1691,84	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	14/31	5,14	3,66	17,21	122,32	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	250	2,25	0,75	31,5	141,75	-
Итого за завтрак:		690	19,6	15,16	97,22	603,68	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	12/31	4,91	3,49	16,45	116,88	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	252	2,27	0,76	31,75	142,88	-
Итого за завтрак:		585	20,93	16,3	106,88	657,89	-
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67	154/998
	Хлебцы рыбные с соусом белым (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., соус.) 80/20	100	13,2	7,79	6,07	147,19	743/979
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	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	-
	Груша свежая	141	0,56	0,42	14,52	64,16	368
Итого за обед:		866	26,22	19,91	98,75	679,15	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/250	5,82	7,86	6,86	121,4	154/998
	Хлебцы рыбные с соусом белым (горбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., соус.) 90/20	110	14,52	8,57	6,68	161,91	743/979
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Груша свежая	140	0,56	0,42	14,42	63,7	368
Итого за обед:		868	30,24	23,37	112,99	783,15	-
Полдник	Кокрок «Малыш» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	70	6,75	9,73	38,74	269,51	696
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	8,11	11,14	40,88	296,2	

Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			53,93	46,21	236,85	1579,03	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,28	50,81	260,75	1737,24	
Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рубленные из индейки с маслом (филе куриное, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 90/10	100	17,27	11,38	14,81	230,74	973/370
	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	238	2,14	0,71	29,99	124,95	-
Итого за завтрак:		658	25,19	16,12	93,65	610,4	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рубленные из индейки с маслом (филе куриное, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 90/10	100	17,27	11,38	14,81	230,74	973/370
	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	265	2,39	0,8	33,39	150,26	-
Итого за завтрак:		736	26,29	16,97	102,96	669,66	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло слс) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	251a
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,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	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	167	0,67	0,67	16,37	74,15	
Итого за обед:		890	27,77	26,75	106,24	776,8	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сле) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,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	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	-
Итого за обед:		951	29,59	29,06	109,48	817,91	
Полдник	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,74	2,57	42,16	209,04	340
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за полдник:		279	10,74	8,97	51,56	329,04	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			19,95	16,42	85,74	1013,59	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			16,35	15,45	102,65	1816,61	
день 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со стуженным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, стуженное молоко)	160/30	22,06	10,61	53,29	396,88	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066

	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Яблоко свежее	188	0,75	0,75	18,42	83,47	-
Итого за завтрак:		585	26,27	12,75	97,58	610,18	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко)	180/30	24,38	11,73	58,91	438,66	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко свежее	182	0,73	0,73	17,84	80,81	-
Итого за завтрак:		597	28,5	13,84	102,11	646,87	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/200	6,55	8,53	14,54	161,15	698/1067
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук репч., масло раст., томат, соль йод.)	55/210	27,11	22,9	52,35	523,91	1041
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	7,52	37,16	-
Итого за обед:		795	37,75	32	106,82	866,28	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	105	1,16	0,21	3,99	22,47	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/250	8,03	10,47	17,85	197,77	698/1067

Обед	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/220	28,64	24,19	55,31	553,56	1041
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		895	42,93	35,57	125,92	995,58	
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
Итого за полдник:		275	5,5	73,08	61,9	270,32	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			49,38	124,96	236,54	1611,29	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,7	125,56	254,4	1710,49	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый) 80/30	110	14,51	10,11	6,41	174,61	256
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	5,8	17,5	41,74	247,66	385
Итого за завтрак:		533	25,39	32,36	80,52	614,91	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый) 85/30	115	15,17	10,57	6,7	182,55	256
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-

	Роголик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	5,8	17,5	41,74	247,66	385
Итого за завтрак:		560	26,75	33,72	85,34	651,88	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и 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
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	296,67	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	236	2,12	0,71	29,74	133,81	
Итого за обед:		897	26,61	32,21	123,87	891,7	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и 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
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	258	2,32	0,77	32,51	146,29	
Итого за обед:		1010	27,94	34,5	129,37	939,8	

Полдник	Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подс.)	75	5,53	7,74	48,98	287,7	414
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	314,39	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			61,04	72,605	255,95	1821	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			28,11	35,13	2,14	651,88	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Пудинг из говядины с соусом красным основ. (говядина, яйцо, молоко, соль йод., масло слив, соус крас.) 75/30	105	16,2	16,78	2,45	211,31	804/370
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло слив., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	53,52	-
Итого за завтрак:		575	23,61	23,43	84,36	616,29	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Пудинг из говядины с соусом красным основ. (говядина, яйцо, молоко, соль йод., масло слив, соус крас.) 80/40	120	18,51	19,18	2,8	257,87	804/370
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло слив., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за завтрак:		620	7,71	6,69	83,95	426,79	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох,морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	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	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
Итого за обед:		790	32,97	29,11	89,11	750,11	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	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	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		953	36,72	32,07	100,99	839,41	
Полдник	Булочка Гребешок с повидлом (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко т/п, яйцо, сахар-песок, повидло)	75	4,9	5,8	43,8	249,78	332
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		295	5,88	17,44	56,62	350,18	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			56,1	73,08	264,85	1011,46	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			38,53	48,905	192,54	821,96	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное перепелиное	1 шт.	1,64	1,47	0,09	20,15	776/01
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/5	5,88	6,58	25,18	183,46	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл, хлеб пшен. йод)	17.10.1930	7,35	12,5	13,66	196,57	893
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		654	17,29	22,42	71,15	555,57	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Яйцо вареное перепелиное	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.)	190/10	7,77	5,13	33,48	211,17	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл, хлеб пшен.йод)	16.10.1931	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	2,16	5,36	14,38	114,39	
	Десерт фруктовый	1/100	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:		692	18,2	19,74	62,24	499,41	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	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 БХП	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	131	1,05	0,26	9,83	45,85	-
Итого за обед:		827	26,59	29,46	103,49	785,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	30/250	4,47	7,21	13,36	137,3	694/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	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	-
	Хлеб ржаной	30	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Мандарин	158	1,26	0,32	11,85	55,3	-
Итого за обед:		962	31	32,74	130,26	940,76	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоное дрожжевое, сыр, масло слив.)	80	9,22	12,59	30,07	270,42	328

Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за полдник:	275	5,5	73,08	61,9	337,3	
		14,026	12,334444	57,77666667	395,6488889	
		12,913	13,779	48,614	370,077	
		6,348	21,819	37,359	234,987	
		15,679	11,318	56,464	385,966	
		16,785	14,9525	59,069	438,051	
		7,9653	11,058	47,051	321,743	