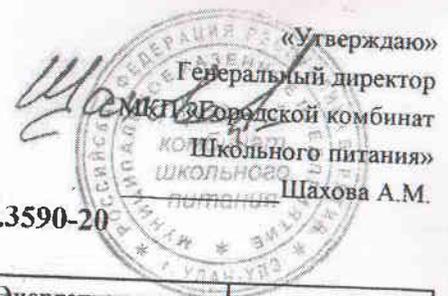


«Согласовано»

Директор

*М.А.О.У. "Горьковский комбинат
школьного питания" №33'*
Н.В. Вейсманова

"13" марта 2023 г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

М.А.О.У. "Горьковский комбинат

школьного питания"

Шахова А.М.

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 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	170	6,85	15,15	36,24	291,8	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеницы.) 10/24	34	2,09	5,2	13,96	111,12	778
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		644	21,53	32,48	63,41	616,09	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеницы.) 10/26	36	2,21	5,5	14,78	117,65	778
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		676	22,87	35,46	70,63	694,13	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000/998

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000/998
	Шницель мясной (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	90	12,65	20,07	11,81	278,47	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	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	-
	Мандарин	170	1,36	0,34	12,75	66,85	
Итого за обед:		880	25,75	30,99	105,92	812,84	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	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
	Шницель мясной (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	100	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	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	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Мандарин	191	1,52	0,38	14,32	66,85	
Итого за обед:		1011	29,55	35,04	124,59	931,92	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			47,28	63,47	169,33	1428,93	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,42	70,5	195,22	1626,05	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Котлета домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.)	90	12,48	17,79	11,09	252,39	246а

Завтрак	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	4,13	5,4	41,14	229,18	552
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		587	19,18	23,75	81,95	615,91	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст.)	100	13,86	19,76	12,32	282,65	246а
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа , масло слив., соль йод.)	180	4,37	5,72	43,56	243,72	552
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	26	1,71	0,31	10,29	50,85	
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак		606	20,73	26,03	85,2	658,75	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	272
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,87	3,89	22,31	135,65	371
	Чай с лимоном без сахара (чай лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Яблоко	182	0,73	0,73	17,8	80,81	-
Итого за обед:		916	32,52	21,16	91,07	684,79	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157/998
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	272

Обед	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Яблоко	197	0,78	0,78	19,3	87,46	-
Итого за обед:		1021	35,76	24,71	98,36	789,67	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			51,7	44,91	173,02	1300,7	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,49	50,74	183,56	1448,42	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Творожно – банановая запеканка (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., сухари паниров., крупа манная, сметана)	110	16,96	5,47	20,19	197,86	1013
	Каша молочная ячневая с МАСЛОМ (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод. масло сл.) 90/5	95	3,12	3,94	16,72	113,09	898a
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Груша	175	1,4	1,05	36,05	159,25	-
Итого за завтрак:		610	24,82	12,23	86,98	555,57	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Творожно – банановая запеканка (творог 5%, сахар-песок, банан, яйцо, масло раст., сухари паниров., крупа манная, сметана)	130	20,04	6,46	23,86	233,84	1013
	Каша молочная ячневая с МАСЛОМ (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод. масло сл.) 100/5	105	3,44	4,35	18,48	124,99	898a
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Груша	151	1,2	0,9	31,1	137,41	-
Итого за завтрак:		616	28,02	13,48	87,46	581,61	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	17,56	982

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	25/250	4,27	6,06	13,93	141,2	167/9982
	Фрикаделька из индейки (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко.)	90	17,93	1,67	9,11	123,26	978
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	251,55	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	180	0,51	0	9,42	42,01	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,32	0,31	15,81	75,33	-
Итого за обед:		736	30,32	12,38	86,11	650,91	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	30,1	982
	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	190,12	167/9982
	Фрикаделька из индейки (филе индейки, хлеб пш, лук репч, соль йод, молоко.)	100	19,92	1,86	10,12	142,96	978
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,55	5,06	42,67	296,25	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	180	0,51	0	9,42	42,01	611a
Хлеб ржаной	21	1,38	0,25	8,31	41,07	-	
Итого за обед:		856	33,69	14,77	91,35	742,51	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			55,14	24,61	173,09	1206,48	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,71	28,25	178,81	1324,12	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Террин из горбуши (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.)	90	16,1	7,34	1,08	153,86	995
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,87	3,89	22,31	170,65	371

Завтрак	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	-
Итого за завтрак:		640	22,13	12,35	53,45	467,56	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Террин из горбуши (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.)	100	17,88	8,15	1,2	160,8	995
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	230,22	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	46,12	-
	Яблоко свежее	143	0,57	0,57	14,01	63,49	-
Итого за завтрак:		643	23,67	14,36	47,28	501,96	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58	17
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	26	1,71	0,31	10,29	50,85	-
Итого за обед:		764	30,09	36,53	84,94	794,26	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58	17
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551

Обед	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,38	0,13	4,58	31,12	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:		895	30,58	36,81	94,95	843,45	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			52,22	48,88	138,39	1261,82	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,25	51,17	142,23	1345,41	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр Российский порциями	16	3,71	4,64	0	57,32	982
	Котлеты рубленые из индейки с маслом (филе индейки, хлеб, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло с., масло раст., томатная паста, вода) 80/10	90	16,7	4,68	13,4	162,52	973/370
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	201,23	552
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за завтрак:		491	26,32	14,52	83,1	567,13	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр Российский порциями	14	3,24	4,13	0	50,16	982
	Котлеты рубленые из индейки с маслом (филе индейки, хлеб, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло с., масло раст., томатная паста, вода) 90/10	100	16,7	4,68	13,4	162,52	973/370
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло слив., соль йод.)	180	4,37	5,72	43,56	243,72	552
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	46,12	-
Итого за завтрак:		514	25,63	14,77	84,28	580,12	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998

Обед	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 75/30.	105	10,49	11,51	12,5	195,59	193
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,21	-
	Банан	201	1,8	0,6	25,2	113,4	
Итого за обед:		909	25,88	22,97	118,23	762,52	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 80/30.	110	10,99	12,06	13,1	204,9	193
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0	8,32	41,08	-
	Банан	229					
			2,01	0,67	28,1	126,44	
Итого за обед:		1030	28,97	25,76	132,28	858,42	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			52,2	37,49	201,33	1329,65	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,6	40,53	216,56	1438,54	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/9	6,45	6,89	31,87	244,28	515а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 20/30	50	5,71	4,06	19,13	135,91	868

	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		669	24,6	23,36	62,82	589,72	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	766
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,82	7,54	38,63	253,63	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 23/37	60	6,85	4,87	22,95	163,09	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		700	14,21	12,68	34,49	626,25	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 80/10	90	12,44	7,03	7,22	141,94	651
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	143	1,14	0,29	10,73	50,05	
Итого за обед:		848	25,57	28,9	84,7	701,07	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	694/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 90/10	100	13,83	7,81	8,03	157,71	651
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	149	1,19	0,3	11,18	52,15	
Итого за обед:		949	28,58	33,92	94,23	796,52	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			50,17	52,26	147,52	1290,79	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			42,79	46,6	128,72	1422,77	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	90	13,78	19,14	13,41	241,09	225a
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	25,57	145,79	585
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	196	1,76	0,58	24,69	111,13	
Итого за завтрак:		656	21,14	23,21	90,99	614,73	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	100	15,31	21,27	14,9	302,32	225a
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	185,74	585
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	191	1,71	0,57	24,06	108,29	
Итого за завтрак:		691	23,47	26,67	101,76	713,07	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	10/200	3,98	5,84	10,94	134,24	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 65/200	265	24,59	8,82	25,41	279,44	1006

Обед	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	55,5	
Итого за обед:		921	34,67	15,93	96,69	670,21	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжь., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	5,02	7,37	13,81	155,64	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 70/230	300	27,84	9,99	28,77	319,35	1006
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	98,2	-
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	84,37	-
	Яблоко	146	0,58	0,58	14,3	64,82	
Итого за обед:		1002	39,87	18,84	110,29	779,68	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			54,73	59,73	195,45	1471,28	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,59	63,89	185,08	1524,79	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	200	25,02	11,4	45,24	383,64	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	-
	Яблоко	211	0,84	0,84	20,67	93,68	-
Итого за завтрак:		635	28,95	13,65	88,02	566,01	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана,)	230	28,77	13,11	52,02	441,18	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	-
	Яблоко	176	0,7	0,7	17,24	78,14	-
Итого за завтрак:		630	32,56	15,22	91,37	608,01	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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
	Зразы ленивые мясные (говядина, хлеб, молоко, лук репч.,яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст)	100	11,6	17,92	13,92	263,34	1042
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,61	5,06	40,51	233,98	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	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:		792	27,76	31,86	104,79	819,4	-
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
	Зразы ленивые мясные (говядина, хлеб, молоко, лук репч.,яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст)	100	11,6	17,92	13,92	263,34	1042/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632

	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		909	29,45	15,22	110,83	873,58	-
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			27,76	31,86	192,81	1385,41	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			29,45	30,44	202,2	1481,59	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ежики мясные (говядина, крупа рис, лук реп., соль йод.)	90	13,05	17,2	8,32	240,3	222
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,3	4,77	21,44	117,86	371
	Чай чёрный (чай)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша свежая	171	1,2	0,9	31,1	137,41	
Итого за завтрак:		636	20,19	23,23	89,12	601,77	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Ежики мясные (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.)	100	13,05	17,2	8,32	240,3	222
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	220	4,53	6,56	29,48	185,05	371
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша свежая	155	1,24	0,93	31,93	141,05	
Итого за завтрак:		700	21,46	25,05	97,99	672,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Рассольник Ленинградский с фрикадельками мясными (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/200	3,54	6,57	13,75	128,24	167/1067
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат.паста, мука пшен., соль йодир.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша свежая	143	1,14	0,85	29,45	130,13	
Итого за обед:		868	26,79	27,94	101,58	770,34	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фрикадельками мясными (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	30/250	4,5	8,36	17,5	163,22	167/1067
	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 сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша свежая	144	1,15	0,86	29,66	131,04	
Итого за обед:		964	29,44	31,25	112,13	852,85	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			22,44	23,53	104,42	674,67	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,9	56,3	210,12	1525,45	
День 10							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Стрипсы из индейки (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив.)	90	17,87	12	9,18	211,2	1073
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	243,23	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С без сахара (яблоки св., груши св, витамин С.)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	160	1,3	0,3	13	58	
Итого за завтрак:		650	28,07	18,36	90,24	611,56	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Стрипсы из индейки (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив.)	100	17,87	12	9,18	211,2	1073
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С без сахара яблоки св., груши св, витамин С.)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	146	1,17	0,29	11,02	51,45	
Итого за завтрак:		666	28,77	18,98	93,32	654,26	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	25/200	4,06	5,9	11,06	113,59	165/998
	Котлета мясная. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст..)	90	12,65	20,07	11,81	248,47	1055
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,34	14,12	29,15	250,96	309
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, , витамин С)	200	0,1	0,41	20,01	84,08	435
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	12,67	62,59	-

Итого за обед:		802	26,66	41,37	105,21	859,72	
		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Котлета мясная . (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст. соус красный осн.)	100	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	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	307
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, , витамин С)	200	0,1	0,41	20,01	84,08	435
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	6,73	33,25	-
Итого за обед:		877	24,82	44,91	91,76	870,53	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			27,8	42,22	134,66	989,85	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,26	76,16	203,89	1723,38	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			20,798	18,349	70,206	524,004	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			26,05	23,847	88,975	677,956	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			20,158	17,511	63,891	563,64	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			31,485	24,574	91,67	814,972	