



Муниципальное бюджетное учреждение «Согласованное» в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г	
Неделя 3								
День 1 (понедельник)								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776	
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	18/20	6,03	5,4	12,3	124	868	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,8	7,5	25,9	195,1	898	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91		
Итого за завтрак:			18,33	18,74	71,85	541,3		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776	
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	22/30	7,8	6,8	18,3	168	868	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/7	7,08	9,7	31,1	241	898	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91		
Итого за завтрак:			21,38	22,34	83,05	631,2		
Возрастная категория: 7-11 лет								

Обед	Биточки мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	90	13,74	14,34	12,78	235,2	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
	Итого за обед:	849	27,18	26,71	103,49	768,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	15/250	3,7	8	9,9	126,9	1005
	Биточки мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	100	15,27	15,94	14,2	261,4	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
Итого за обед:	939	30,17	29,89	113,36	849,1		
День 2 (вторник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	60	8	12,8	5,9	172,4	225
	Гарнир Забава(крупа гречн., рис, масло сл., соль йодир)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислоты)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-

Итого за завтрак:		540	16,61	17,8	92,41	603,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	80	10,7	17,1	7,9	229,8	225
	Гарнир Забава(крупа гречи., рис, масло сл., соль йодир)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислоты)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный Мандарин	42 100	3,15 0,8	0,42 0,2	21,4 7,5	105 38	
Итого за завтрак:	602	21,27	23,12	107,4	730,5		
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2,9	4,7	10,2	95,6	165/998
	Сосиски молочные отварные (сосиска молочная)	100	10,6	21,7	0,37	239,8	636
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132,3	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Итого за обед:	770	21,24	31,58	75,68	675,8	
	Возрастная категория: 12 лет и старше						
	Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11
Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)		5/250	3,3	5,6	12,7	115,7	165/998
Сосиски молочные отварные с маслом (сосиска молочная, масло сливочное)		100/5	10,6	25,4	0,44	272,8	636
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	158,3	371	

Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,5	-
Итого за обед:	910	23,56	37,29	89,52	791,3	
Полдник	75	5,5	17,4	42	347	332
Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,8	1,4	2,1	28	603
День 3 (среда)						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0	54,6	982
Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	150/5	5,4	5,7	34,9	213	623
Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	100/20	21,2	8,7	26	267	342
Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89	987
Хлеб пшеничный йодированный	26	1,9	0,26	13,26	65	
Итого за завтрак:	516	33,68	20,84	90,76	688,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	982
Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/5	6,5	6,9	41,9	256	623
Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	140/20	26,2	11,6	33	350	342
Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89	987
Хлеб пшеничный йодированный	49	3,6	0,49	25	122	
Итого за завтрак:	604	40,32	23,7	116,5	853,4	
Возрастная категория: 7-11 лет						

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,6	0,12	2,22	14,4	982	
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/200	8,234	7,33	14,23	155,9	157	
	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное)	90	10,9	8,6	12,8	172,5	626	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	150	3,6	4,7	36,4	203	552	
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислоты)	200	0,57	0,07	24	99	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,45	0,46	23,46	115	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-	
	Итого за обед:	781	28,674	21,52	121,03	798,8		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)		10/250	7,84	7,2	17,79	167,4	157	
Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное)		100	12,2	9,56	14,2	191,6	626	
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)		180	4,3	5,7	43,7	243,8	552	
Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислоты)		200	0,57	0,07	24	99	611	
Хлеб пшеничный йодированный		42	3,15	0,42	21,42	105	-	
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39	-	
Итого за обед:		902	30,48	23,39	132,83	869,8		
Полдник		Пирожки печеные с картофелем (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, картофель, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	75	5,04	4,64	30,7	185	60
		Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
День 4 (четверг)								

Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)	60	11,6	13,1	5,01	158	209		
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307		
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-		
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-		
Итого за завтрак:	584	19,76	17,91	75,84	542,3				
Завтрак	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)	70	13,56	15,31	5,86	215,9	209		
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,6	4,71	39,2	225	307		
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-		
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-		
Итого за завтрак:	624	23,02	20,9	83,16	637,7				
Возрастная категория: 7-11 лет									
Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/200	3,14	3,18	10,67	92	698/998		
	растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир.)	90	13,51	16,5	12,3	250	213		
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло слив., т.паста)	150	4,37	15,39	29,5	269,7	309		
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,8	1,4	2,1	28	603		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-		
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-			
Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-			
Итого за обед:	845	28,36	37,79	100,55	844,5				
Возрастная категория: 12 лет и старше									

Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	3,57	3,75	15,84	111	698/998	
	Фрикадельки из говядины (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир.)	100	14,61	18,39	13,67	278,3	213	
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло слив., т.паста)	180	5,24	18,09	34,9	323,7	30,9	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,8	1,4	2,1	28	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100		
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-	
	Итого за обед:	935	30,76	42,95	112,49	945,8		
	День 5 (пятница)							
	Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,26	0,04	0,76	4,4	982	
	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.)	80	11,05	12,9	9,3	197	251a	
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/л, масло .сл)	150	3	4,4	20	132	371	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-	
Итого за завтрак:	500	16,94	17,77	63,56	483,4			
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,17	6,6	982	
	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, масло слив.)	80	11,05	12,9	9,3	197	251a	
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/л, масло .сл)	180	3,6	5,3	24	158	371	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591	

	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-	
Итого за завтрак:		560	18,45	18,79	73,07	536,6		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	3,75	7,5	12,98	134	17	
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 40/50	90	12,3	18,1	5,11	233	551	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,21	5,35	35,9	224	632	
	сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,82	91	904	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39		
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38		
	Итого за обед:	835	29,55	32,99	108,49	834		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,2	157	17
Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 50/50		100	15	20,3	5,1	264	551	
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)		180	9,8	6,4	43	269,6	632	
сахаром, сахар-песок)		200	0,26	1,18	19,82	91	904	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	75	-	
Хлеб ржаной		20	1,98	0,36	11,88	39		
Мандарин		100	0,8	0,2	7,5	38		
Итого за обед:		925	34,27	37,16	118,8	933,6		
Возрастная категория: 7-11 лет								
День 6 (суббота)								
	Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	2/75	17,76	19,2	20,6	326,3	230	

Завтрак	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-	
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	-	
Итого за завтрак:		580	20,06	19,52	69	529,3		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	3/75	27,64	29,5	32,7	505	230	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-	
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	-	
Итого за завтрак:		655	29,94	29,82	81,1	708		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,6	0,12	2,22	14,4	982	
	Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)	5/200	3,19	3,33	12,24	91,7	581	
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., масло раст., соль йодир.)	90	13,74	14,3	12,78	235,2	29	
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,59	4,26	35,6	195	297	
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислоты)	180	0,01	0	26,1	105	437	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Итого за обед:		735	25,36	22,67	116,12	755,3	
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
		Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)		5/250	3,64	3,88	15,31	110	581	

Обед	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., масло раст., соль йодир.)	100	15,2	15,94	14,2	261	29
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	180	4,31	5,11	42,79	234,5	297
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	180	0,01	0	26,1	105	437
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Итого за обед:	865	28,49	25,79	129,38	848,5	
Неделя 4							
День 7 (понедельник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт	3,7	4,04	0,25	56	776
	Сыр порциями	15	3,48	4,4	0	54,6	982
	Каша молочная Дружба с маслом(крупа пшен., крупа рисов., молоко, соль йодир., масло слив.)	150/5	4,6	6,4	24,7	175	47
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:	630	22,32	23,4	71,35	594,6		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт	3,7	4,04	0,25	56	776
	Сыр порциями	18	4,17	5,31	0	65,5	982
	Каша молочная Дружба с маслом(крупа пшен., крупа рисов., молоко, соль йодир., масло слив.)	180/10	5,5	6,9	29,6	203,6	47
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,35	17,85	87,5	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:	683	23,58	24,67	70,32	607,6		

Возрастная категория: 7-11 лет										
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/200	2,8	5,06	12,6	107,4	1000			
	Биточки паровые (говядина, хлеб пш., масло раст., сухарь панир., молоко 3,2%, соль йодир.)	90	13,36	12,34	8,14	197	774			
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307			
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-			
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-			
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-			
	Итого за обед:	839	26,3	22,57	103,45	727,7				
	Возрастная категория: 12 лет и старше									
	Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/250	3,2	6,04	15,7	130	1000		
Биточки паровые (говядина, хлеб пш., масло раст., сухарь панир., молоко 3,2%, соль йодир.)		100	14,8	13,7	9,04	219	774			
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)		180	6,36	4,71	39,28	225	307			
Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)		200/4	0,05	0,02	9,1	56	432			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	75	-			
Хлеб ржаной		20	1,98	0,36	11,88	39	-			
Яблоко свежее		140	0,56	0,56	13,7	65,8	-			
Итого за обед:		929	29,2	25,69	114	809,8				
Полдник		Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,83	8,63	42,33	266	340		
		Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621		
	День 8 (вторник)									
Возрастная категория: 7-11 лет										
	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982			

Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему (минтай, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., яйцо, молоко, соль йод., сухари панир...)	80	13,84	8,76	8,56	168	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371
	Кисель детский «Валитек»(концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	902
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,3	78	22,9	112,5	-
Итого за завтрак:	515	21,23	91,2	70,26	491,9		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., яйцо, молоко, соль йод., сухари панир...)	80	13,84	8,76	8,56	168	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Кисель детский «Валитек»(концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	902
Итого за завтрак:	43	3,2	0,43	22	107	-	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Рассольник Домашний с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	5/200	3,1	5,1	11,5	105,2	149
	Щлов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	35/145	13,96	23,58	38,18	420,7	523
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,51	0,07	21,68	89,4	611
Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-	
Хлеб ржаной	19	1,2	0,22	7,5	38	-	
Итого за обед:	704	22,43	29,49	101,54	767,7		

Возрастная категория: 12 лет и старше									
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982		
	Рассольник Домашний с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	5/250	3,6	6,1	14,4	127,7	149		
Обед	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/160	16	26	42	468	523		
	(сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-		
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-		
	Итого за обед:	815	26,25	33,13	116,48	858,06			
День 9 (среда)									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Тфтели мясные I вариант в соусе (говядина, хлеб пш.йодир., масло раст., соль йодир., соус красносн.)60/30	90	12	16	11	238	193/370		
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224	632		
	Напиток из облепихи, протертой с сахаром(облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,82	91	904		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,2	0,3	15,3	75	-		
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-		
Итого за завтрак:	670	22,66	22,78	106,02	719				
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Тфтели мясные I вариант в соусе (говядина, хлеб пш.йодир., масло раст., соль йодир., соус красносн.)60/30	95	10	14	10,7	210	193/370		
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269	632		

Завтрак	Напиток из облепихи, протертой с сахаром(облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,82	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,4	0,46	23,4	115	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:	721	23,46	22,04	120,92	776		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2,8	5	6,6	83	197/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 30/60	90	8,9	10,2	3,6	142,5	550
	Перловка отварная (перловка, масло сл.)	150	4,32	4,07	29,55	172,2	585
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Груша свежая	140	0,56	0,42	14,4	65,8		
Итого за обед:	845	21,94	20,58	104,63	677,5		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	3,1	6	8,2	99,9	197/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 30/60	100	10,3	13,5	3,9	179	550
	Перловка отварная (перловка, масло сл.)	180	5,18	4,89	35,46	206,6	585
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	2,97	0,54	17,82	59	-
Груша свежая	140	0,56	0,42	14,4	65,8		
Итого за обед:	935	25,49	25,88	118,38	785,3		

Полдник	Пирог песочный Домашний (мука ,яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	80	4,57	11,61	46,9	310	525
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
День 10 (четверг)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом и стуженным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., крупа рисовая, сметана, масло слив., стуженное молоко)	100/20	14	7,1	33	251	188
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Банан	230	3,4	1,1	48,3	221	-
Итого за завтрак:		570	20,45	9,85	93,67	551	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом и стуженным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., крупа рисовая, сметана, масло слив., стуженное молоко)	140/20	19	9,4	42	327,7	188
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Банан	230	3,4	1,1	48,3	221	-
Итого за завтрак:		610	25,45	12,15	102,67	627,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(макар.изделия, говядина, картофель, морковь, лук репч., масло растит., соль йодир.)	5/200	3,5	3,2	15,1	103,6	893
	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир)	90	12,4	14,5	10,5	222,6	251a
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	297
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-

Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-
Итого за обед:	805	25,23	22,88	110,08	735,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(макар.изделия, говядина, картофель, морковь, лук репч., масло растит., соль йодир.)	5/250	4,09	3,7	18,9	125,6	893
Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир)	100	13,8	16,1	11,6	247,3	251a
Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	180	4,3	5,1	42,7	234	297
Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-
Итого за обед:	905	29,01	26,06	128,02	840,9	
Лепешки с джемом (мука пш., дрожжи прес., сахар-песок, соль йодир., масло раст.. джем)	100/30	6,19	13,81	61,99	393	71
День 11(пятница)						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	982
Пудинг из говядины с маслом(мясо гов., масло слив., яйцо, молоко 3,2%, соль йодир, масло слив.)	65/3	16,3	16,1	0,7	210	804
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
Итого за завтрак:	502	24,25	20,4	58,78	534	
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0	0,06	1,14	6,6	982

Завтрак	Пудинг из говядины с маслом(мясо гов., масло слив., яйцо, молоко 3,2%, соль йодир, масло слив.)	75	15,7	15,4	0,75	205	804
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Итого за завтрак:	554	24,67	20,53	68,04	580,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125	157/998
	Жаркое из сердца (сердце говяжье, картофель, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	45/150	13,77	8,01	20,55	209,4	1010
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар-песок, лимон кислоты, аскорб кислоты)	200	0,437	0,094	25,59	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,12	0,55	28,05	137,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,8	39,9	
	Итого за обед:	785	26,507	14,214	108,17	676,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/250	6,4	6	17,9	152	157/998
	Жаркое из сердца (сердце говяжье, картофель, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	50/200	15,87	10,18	27,08	263	1010
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар-песок, лимон кислоты, аскорб кислоты)	200	0,437	0,094	25,59	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3,96	0,72	23,76	150	
	Хлеб ржаной	40	2,31	0,42	13,86	79	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,8	39,9	
	Итого за обед:	905	29,777	17,614	115,99	788,9	

Полдник	Кокроки с капустой (мука пшен., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль йодир., молоко 3,2%, капуста, масло растит.)	75	5,4	9,2	25,3	206	511
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
	Зефир	55	0,4	0,05	43,8	97	
	День 12(суббота)						
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом(яйцо, молоко 3,2%, масло сливочное, соль йодир.)	160/10	15,93	25,73	2,95	307	199
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,8	0,25	12,75	62	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,2	0	20,2	91	
	Итого за завтрак:	595	19,48	27,43	38,07	489	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом(яйцо, молоко 3,2%, масло сливочное, соль йодир.)	200/9	19,84	29,5	3,63	359	199
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,8	0,37	18,8	92,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,2	0	20,2	91	
	Итого за завтрак:	646	24,39	31,32	44,8	571,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный со свежими помидорами и фаршем (говядина, картофель, помидоры, лук репч., морковь, масло раст., соль йод., сметана)	5/200	2,69	5,26	7,71	89	792
	Шницель мясной (говядина, хлеб, сухари панир., соль йод., масло подсолн)	90	13,7	14,3	12,7	235	29
	Капуста тушеная (капуста белокоч., морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, соль йод., сахар-песок, мука пшен.)	150	3,39	5,12	13,85	115	657
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	180	0	0	18,6	74	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,87	0,25	12,75	62,5	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,4	-	

Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,2	0	20,2	91	
Итого за обед:		23,15	25,17	93,73	705,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше						
Обед	Суп картофельный со свежими помидорами и фаршем (говядина, картофель, помидоры, лук репч., морковь, масло раст., соль йод., сметана)	5/250	3,01	6,31	9,64	107
	Шницель мясной (говядина, хлеб, сухари панир., соль йод., масло подсолн)	100	15,2	16	14,2	261,4
	Капуста тушеная (капуста белокоч., морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, соль йод., сахар-песок, мука пшен.)	180	4	6,14	16,62	138,1
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	180	0	0	18,6	74
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,87	0,25	12,75	62,5
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	11,88	59,1
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,2	0	20,2	91
	Итого за обед:		26,23	29,06	103,89	793,1
	Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		21,3141667	25,63667	75,1308333	563,9583333
	Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		25,4934167	25,68033	103,913333	747,2916667
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		24,8116667	21,99417	85,3983333	647,9083333	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		28,6405833	29,492	116,095	842,8466667	