



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



Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Итого за завтрак:

День 1 23.01.2023

Возрастная категория: 7-11 лет

Яйцо вареное		1 шт.	5,08	1,6	0,28	62,84	776
Каша молочная кукурузная с маслом (супер кукурузная малярка, сахар-песок, соль мел., масло слив.)		150/5	8,91	4,48	88,01	201,58	623
Бутерброд с сыром (хлеб, сыр)		14/31	5,14	3,66	17,21	122,32	868
Какао-напиток (чайно-пропаренный, молоко, сахар)		200	1,82	1,67	18,22	75,19	986
Банан		250	2,29	0,75	91,5	101,75	-
Итого за завтрак:		690	19,6	15,16	97,22	603,68	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Яйцо вареное		1 шт.	5,08	1,6	0,28	62,84	776
Каша молочная кукурузная с маслом (супер кукурузная малярка, сахар-песок, соль мел., масло слив.)		190/10	6,88	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 (чайно-пропаренный, молоко, сахар)		200	1,82	1,67	18,22	75,19	986
Банан		252	2,27	0,76	91,75	102,88	-
Итого за завтрак:		735	20,93	16,3	106,88	657,89	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крута 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	-
Итого за обед:	Груша свежая	141	0,56	0,42	14,52	64,16	368
	Итого за обед:	825	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., крута 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:	1120	30,24	23,37	112,99	783,15	-

День 2 24.01.2023

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
	Фрикадельки Удницкие с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр оен) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Гарнир пшено отварное вязкое (крута пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, яйцо)	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 (юмилоры свежие)	110	1.21	0.22	4.18	23.54	982
	Фрикадельки Улинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр оси) 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	572	21,84	17,52	72,63	535,54		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (отуры 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, лимон, клеюта, аскорб. клеюта)	200	0.57	0	19.55	80.48	611а
	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:	764	33,22	27,85	101,54	789,54		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (отуры 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, клеюта, аскорб. клеюта)	200	0.57	0	19.55	80.48	611а
Итого за обед:	845	33,85	30,2	94,69	785,97		
День 3 15.01.2023							

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Фрикаделька из индейки с соусом красным (фрие индейки, хлеб пш. дук ржан., соль под, молоко, соус кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль под.)	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 под., молоко)	90	4,63	11,03	48,38	249,39	328
Итого за завтрак:	671	27,61	19,43	94,84	602,73		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Фрикаделька из индейки с соусом красным (фрие индейки, хлеб пш. дук ржан., соль под, молоко, соус кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль под.)	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 под., молоко)	100	5,21	11,88	51,2	288,21	328
Итого за завтрак:	727	28,79	21,58	100,98	668,95		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., дук ржан., морковь, томат. паста, чеснок, соль подпр.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, дук ржан., яйцо, сухари, соль под., масло раст., масло слив.) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	2468
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль под.)	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	-
	Дюлоко свежее	169	0,68	0,68	16,56	75,04	-
Итого за обед:	851	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, пахта, 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:	892	26,97	37,59	108,83	881,47		

День 4 28.01.2023

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	898а
	Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко стуч.)	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	106б
	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	898а
	Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко стуч.)	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	106б
	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:	565	24,78	19,05	92,28	639,69		

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционная (отруцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
Тфтели 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 пшеница, 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

Закуска порционная (отруцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
Тфтели 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 пшеница, 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:	793	25,49	26,58	120,77	824,26	

День 5 *29.01.2023*

Возрастная категория: 7-11 лет

Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухари панировочный, яйцо, соль, масло сливочное) 90/10	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, сахар, панировочный, яйцо, соль, масло сливочное; 90/10)	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:		698	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, много подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167,998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, много 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, аскорбиновая 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, много 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:	1024	27,88	25,76	105,02	783,42	
Неделя 1						

День 6 30.01.2023

Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак						
Закуска порционированная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
Фрикадельки Удницкие 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, яйца)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	813
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 Удницкие 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, яйца)	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:	692	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, морковь, 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, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а

Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
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 (отрупы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репчат., 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, томатный паста.)	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:	962	33,85	30,2	94,69	785,97	

День 7 31012023

Возрастная категория: 7-11 лет

Пудинг из говядины с соусом красным основ.	105	16,2	16,78	2,45	211,31	804/370
Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло слив., соль пощ.)	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

Пудинг из говядины с соусом красным основ.	120	18,51	19,18	2,8	257,87	804/370
Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло слив., соль пощ.)	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	26,22	25,87	86,75	684,66	

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционная (отрупы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
------------------------------------	----	------	------	-----	------	-----

Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гол., 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 пшениц., 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	-
Итого за обед:	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 гол., 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 пшениц., 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
Итого за обед:	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	
День 8 01.02.2023							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рубленые из индейки с маслом (фарш куриное, хлеб, сырники, соль йод., масло раст., топангина 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	Виточки рубленые из индейки с маслом (филе куриное, хлеб, сахар, соль под, 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 повар.)	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 под.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свищип, минка, хлеб пш., молоко, лук репч., сахар пшпр., масло растит., масло слив.) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль под.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон лимонка, декоративный)	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 под.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свищип, минка, хлеб пш., молоко, лук репч., сахар пшпр., масло растит., масло слив.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль под.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон лимонка, декоративный)	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		

День 9 08.08.2023

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 говядины, свинина, хлеб пшенич., соль йод., сахар папир. диндо, масло раст., соус красный осл.) 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 (плом. сахар, декоративная 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	