

«Согласовано»

Директор *МАУ СОШ № 42*

Дзюмилова Н. Н.

"23" января 2023 г.

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 (1 смена) <i>ОВЗ</i>							
День 1 <i>23.01.2023</i>							
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.)	15/31	5,26	3,75	17,6	125,04	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	263	2,37	0,79	33,14	149,12	-
Итого за завтрак:		704	19,84	15,29	99,25	613,77	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Груша свежая	138	0,55	0,41	14,21	62,79	-
Итого за завтрак:		138	0,55	0,41	14,21	62,79	-
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.)	15/30	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	253	2,28	0,76	31,88	143,45	-
Итого за завтрак:		738	21,17	16,47	107,77	663,9	-

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 пшеч, 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:		971	30,24	23,37	112,99	783,15	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		842	20,39	15,7	113,46	676,56	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1709	51,41	39,84	220,76	1447,05	
День 2 24.01.2023							
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:		577	27,61	19,43	94,84	602,73	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Яблоко	192	0,77	0,77	18,82	85,25	-
Итого за завтрак:		192	0,77	0,77	18,82	85,25	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	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

Завтрак	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:		630	28,79	21,58	100,98	668,95	

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	246a
	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	170	0,68	0,68	16,66	75,48	-
Итого за обед:		1030	26,92	37,54	107,56	875,7	

Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет

769 28,38 20,2 113,66 687,98

Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше

1660 55,71 59,12 208,54 1544,65

День 3 *25.01.2023*

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	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: 7-11 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4	
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:		635	24,78	19,05	92,28	639,69	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы 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
	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.)	190	5,86	5,35	45,04	251,74	310
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
Итого за обед:		940	24,32	26,26	120,23	814,58	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		763	22,48	18,52	100,52	658,56	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1575	49,1	7,21	212,51	1454,27	
День 4 26.01.2023							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, масло сливочное.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046

Завтрак	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: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мандарин	171	1,1	0,28	10,35	48,3	-
Итого за завтрак:		171	1,1	0,28	10,35	48,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь 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:		743	22,67	14,61	78,76	537,2	
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	152,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, соль, масло.)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:		897	27,88	25,76	105,02	763,42	

Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		795	22,71	13,9	80,69	538,56	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		1640	50,55	11,15	183,78	1300,62	
День 5 27.01.2023							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	90	4,64	5,3	0	69,66	982
Завтрак	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр осн) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	261,6	209
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	150	3,62	4,38	22,05	131,11	676
	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,33	0,31	14,81	65,33	-
Итого за завтрак:		570	19,7	25,52	66,27	616,21	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Яблоко	192	0,82	0,82	20,19	91,46	-
Итого за завтрак:		192	0,82	0,82	20,19	91,46	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
Завтрак	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		622	20,63	17,3	68,45	535,54	
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

Обед	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:		885	33,85	30,2	94,69	785,97	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		762	20,52	26,34	86,46	707,67	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		1507	54,48	12,9	163,14	1321,51	
Неделя 3							
День 6 <i>20.01.2023</i>							
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)	17/10/30	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:		676	17,29	22,42	71,15	555,57	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мандарин	171	1,37	0,34	12,83	59,85	-
Итого за завтрак:		171	1,37	0,34	12,83	59,85	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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.)	190/10	7,59	8,49	32,49	236,72	898a
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл, хлеб пшен.йод)	16.10.1931	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:		715	19	24,33	78,46	608,83	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., 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:		949	31	32,74	130,26	940,76	-
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		847	18,66	22,76	83,98	615,42	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		1664	50	57,07	208,72	1549,59	
День 7 21.01.2023							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Биточки рубленые из курицы с маслом (филе куриное, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., масло сл.) 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:		685	25,19	16,12	93,65	610,4	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Яблоко	206	0,82	0,82	20,19	91,46	
Итого за завтрак:		206	0,82	0,82	20,19	91,46	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Биточки рубленые из курицы с маслом (филе куриное, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., масло сл.) 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:		748	26,29	16,97	102,96	669,66	
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 слс) 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:		1000	29,59	29,06	109,48	817,91	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		891	26,01	16,94	113,84	701,86	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1748	55,88	46,03	212,44	1487,57	
День 8 01.02. 2023							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное 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:		524	26,27	12,75	97,58	610,18	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		30	1,4	0,4	22,8	100,4	
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	7,9	20,28	36,26	359,16	172
	Кофейный паниток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Яблоко свежее	182	2,7	0,36	18,86	87,48	-
Итого за завтрак:		564	13,48	24,75	68,61	549,11	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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
	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:		910	42,93	35,57	125,92	995,58	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		554	27,67	13,15	120,38	710,58	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1474	56,41	60,32	104,18	1544,69	
День 9 02.02.2023							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	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

Завтрак	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:		568	25,39	32,36	80,52	614,91	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Яблоко	206	0,82	0,82	20,19	91,46	
Итого за завтрак:		171	0,82	0,82	20,19	91,46	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый) 80/30	115	15,57	13,37	10,92	226,32	251a
	Пюре картофельное (картофель,молоко 3.2%,масло слив,соль йод.)	180	4,74	6,85	30,82	203,92	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	5,79	8,53	53,36	113,37	193
Итого за завтрак:		649	28,89	29,05	125,7	679,87	
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:		1001	27,94	34,5	129,37	939,8	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		739	26,21	33,18	100,71	706,37	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		1650	56,83	5,45	255,07	1619,67	
День 10 03.03.2023							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	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
Завтрак	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:		650	7,41	6,65	81,91	616,29	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад желейный	30	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Пудинг из говядины с соусом красным основ. (говядина, яйцо, молоко, соль йод., масло слив, соус крас.) 80/40	120	18,28	4,74	14,09	172,16	973/370
Завтрак	Рис отварной (крупа рисовая, крупа , масло слив., соль йод.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за завтрак		719	6,85	5,79	62,77	502,73	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	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

Обед	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:		917	36,72	32,07	100,99	839,41	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		850	8,81	7,05	104,71	716,69	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		1636	43,57	37,86	163,76	1342,14	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		614,1	21,139	18,228	83,323	588,848	
Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11 лет		167,1	1,045	0,546	18,518	83,177	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		676,3	21,255	18,99	88,674	605,548	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		950	31,139	30,707	113,651	855,628	