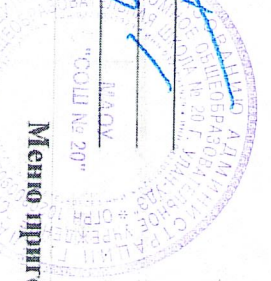


«Согласовано»

Директор

15 мая 2023 г.

«ОШ № 29»



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

«Утверждено»
Генеральный директор
МКОУ «Бордской комбинат
школьного питания»
Шаква А.М.

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

День 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная Бордская (пшеница, молоко 3,2%, сахар-песок, ваниль, соль, вил., закваска слив.)	160	6,46	14,26	34,11	270,65	527
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеница) 25/30	55	6,28	4,47	21,04	149,5	868
	Кофейный напиток знаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
Итого за завтрак:	Яблоко свежее	144	0,58	0,58	14,11	63,94	-
Итого за завтрак:		599	19,91	25,04	82,15	613,58	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Мацарин	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 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Бордская (пшеница, молоко 3,2%, сахар-песок, ваниль, соль, вил., закваска слив.)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеница) 25/30	55	6,28	4,47	21,04	149,5	868
	Кофейный напиток знаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
Итого за завтрак:	Яблоко свежее	130	0,52	0,52	12,74	57,72	-
Итого за завтрак:		625	21,46	28,55	89,31	700,02	-

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 крапным (говядина, свинина, батон, соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус крапный осн.) 90/30	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246
	Макaronные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Кисель десертный с витаминами «Витгошка» (кисель с витаминами и кальцием «Витгошка, вода.)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный подорованный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарины	147	1,18	0,29	11,03	51,45	-
	Итого за обед:	1017	30,19	33,6	118,68	897,8	-
	Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет	770	21,28	25,38	94,98	673,43	-
	Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше	1642	51,65	62,15	207,99	1597,82	-
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Кюфля по-Московски с соусом крапным осн. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус крапный осн.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир каша Гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный подорованный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Груша	133	0,53	0,4	13,7	60,52	-
	Итого за завтрак:	608	19,07	25,11	62	550,27	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Яблоко свежее	191	0,76	0,76	18,72	84,8	-
	Итого за завтрак:	191	0,76	0,76	18,72	84,8	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Кюфля по-Московски с соусом крапным осн. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус крапный осн.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир каша Гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Итого за завтрак:	485	17,72	25,33	42,23	467,78	-

	Хлеб пшеничный подпорованный	30	2,25	0,3	15,3	72,9		
	Груша	145	0,58	0,44	14,94	65,98		
Итого за завтрак:		660	20,55	26,07	72,47	606,68		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсолнечное)	20/250	4,34	8,06	16,87	157,39	167/1067	
	Жаркое по домашнему (говядина, картофель, лук реп., масло растит., томат, соль, подлив.) 65/220	285	23,3	24	27,33	418,49	1006	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431	
	Хлеб пшеничный подпорованный	30	2,25	0,3	15,3	72,9		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68		
	Яблоко свежее	145	0,58	0,58	14,21	64,38		
Итого за обед:		995	32,49	33,3	94,78	808,76		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		799	19,83	25,87	80,72	635,07		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1655	53,04	59,37	167,25	1415,44		
Возрастная категория: 7-11 лет								
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль под, масло слив.)	180/10	6,51	5,49	42,92	217,09	623	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Хлеб пшеничный подпорованный	26	1,95	0,26	13,26	46,18		
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочное)	100	13,98	12,92	39,75	201,2	397	
	Яблоко свежее	163	0,65	0,65	15,97	72,37		
Итого за завтрак:		679	24,91	20,99	125,12	612,03		
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 кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль, йод, масло сл.)	200/10	7,19	6,06	47,44	273,1	623	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Хлеб пшеничный подпороженный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	115	16,08	14,86	45,71	240,88	397	
	Молоко свежее	142	0,57	0,57	13,92	63,05	-	
Итого за завтрак:	692	27,54	23,41	133,04	712,97			
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982	
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17	
	Зразы лепные из говядины с соусом красным (Говядина, яйцо, сахарн панировочн, батон, молоко, масло подг., масло сл., соль йод., соус красный ост.) 90/30	120	11,65	18,34	14,28	268,75	1042	
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнеч., вода, масло сл., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629	
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а	
	Хлеб пшеничный подпороженный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-	
	Итого за обед:	919	26,15	45,96	112,3	967,41		
	Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет							
	Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 4		1611	53,69	22,55	245,34	1680,38		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Сметанки «Посольские» с маслом (Филе минтай, яйцо, крупа манная, сахарн панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 90/10	100	13,44	14,1	8,53	194,75	1062	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,71	5,36	24,12	146,59	371	
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Хлеб пшеничный подпороженный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-	
	Итого за завтрак:							

Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.лекс)	70	4,76	16,94	44,08	202,82	328
Итого за завтрак:	538	24,62	37,99	88,05	614,59	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Йогурт свежес	191	0,76	0,76	18,72	84,8
Итого за завтрак:		191	0,76	0,76	18,72	84,8

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Сеченики «Лосольские» с маслом (филе минтая, яйцо, крупа манная, сахар панировочный, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.,) 90/10	100	13,71	14,39	8,7	219,14	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,09	4,47	20,1	177,32	371
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	32	1,35	0,18	9,18	77,76	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.лекс)	70	4,76	16,94	44,08	202,82	328
	Итого за завтрак:		595	24,27	37,39	84,2	703,73

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (отруцы свежес)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми с фаршем и грибами (французский мясной, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит. раст.)	15/250/10	8,92	7,51	23,07	195,53	157/998
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат. сметана, соль йодир.) 50/50	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло слив., соль йодир.)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
Итого за обед:		905	33,4	35,09	93,69	824,15	

Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет

	729	25,38	38,75	106,77	699,39	
--	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше

	1500	57,67	-2,3	177,89	1527,88	
--	-------------	--------------	-------------	---------------	----------------	--

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Виточки из курицы с маслом (филе куриное, батон, сахар, соль поджаренная, масло сливочное) 90/110	100	18,22	9,86	16,14	226,2	1069/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль) (подпр)	180	6,5	4,88	38,16	202,53	307
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:	684	10,13	5,49	79,62	614,57		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад желейный	30	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	Виточки из курицы с маслом (филе куриное, батон, сахар, соль поджаренная) 90/110	100	18,22	9,86	16,14	226,2	982
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль) (подпр)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	1069/370
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	307
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	902
Итого за завтрак	740	11,14	6,1	86,56	671,9		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томат паста, масло раст., соль подж.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998
	Терфтели II вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, рис) (подпр) (масло сливочное, вода) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18
	Перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль подпр.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Напиток с витаминами «Витоника» (свеж. сок «Витоника», вода)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	13,07	64,55	-
	Груша свежая	156	0,62	0,47	16,07	70,98	-
Итого за обед:	984	22,57	23,18	119,91	778,54		

Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		11,53	5,89	102,42	714,97	-
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		33,71	17,08	206,47	1450,44	-
Неделя 3						
День 6						

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Йогурт вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, подсолнечное, соль йод., масло сл.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшениц.)	50	5,71	4,06	19,13	135,91	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Груша свежая	138	0,55	0,41	14,21	62,79	-
Итого за завтрак:	583	18,16	14,68	81,24	529,77	-	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Мангарины	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	Йогурт вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	766
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, подсолнечное, соль йод., масло сл.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшениц.)	48	5,48	3,9	18,36	130,48	868
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Груша свежая	136	0,54	0,41	14,01	61,88	-
Итого за завтрак:	624	19,46	15,82	90,44	581,95	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Феттоли, лук репчат., морковь, масло растит., соль йодир)	25/250	4,65	7,08	13,12	134,84	694/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свиное сало, мушкетер, крупа манная, яйцо, лук репчат., сыр пармезан, масло растит.)	100	14,95	14,98	9,99	234,18	1061
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчат., масло слив., соль йод.)	200	4,56	18,78	41,5	353,26	629
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-

Итого за обед:	Мандарины	162	1,3	0,32	12,15	56,7	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		1001	29,73	41,82	113,03	947,48	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		754	19,53	15,02	94,07	589,62	
День 7		1625	49,19	57,64	203,47	1529,43	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, лук, картошка, лук репчатый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, перец) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	237,83	2250/370
	Макаронные изделия отварные (макаронки, масло сливочное, соль, перец)	150	5,42	4,07	31,8	165,45	307
	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	-
	Бананы	242	2,18	0,73	30,49	137,21	-
Итого за завтрак:		722	23	25,08	88,79	615,78	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Яблоко	191	0,76	0,76	18,72	84,8	-
Итого за завтрак:		191	0,76	0,76	18,72	84,8	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, картошка, лук репчатый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, перец) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	237,83	2250/370
	Макаронные изделия отварные (макаронки, масло сливочное, соль, перец)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Бананы	268	2,41	0,8	33,77	151,96	-
Итого за завтрак:		779	24,39	25,97	98,94	690,04	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, курица, лук репчатый, морковь, лук репчатый, чеснок, соль, перец)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
	Удильш из индейки (филе индейки, лук репчатый, лук репчатый, лук репчатый, морковь, лук репчатый, чеснок, соль, перец) 55/55	110	18,88	4,29	3,56	140,37	975
	Щедро овощное (картофель, морковь, молоко 3,2%, масло сливочное, соль, перец)	200	3,97	7,83	24,84	205,69	867
	Компот из кураги с вишней С (курага, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669д

Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05		
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46		
Яблоко свежее	134	0,54	0,54	13,13	59,5		

Итого за обед:

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

Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 8

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная Боярская с изюмом (пшено, молоко 3,2%, молоко, сахар-песок, изюм, соль-йод, масло слив.)	180	7,26	16,05	38,38	246,98	527
	Бутеррод с сыром и маслом (хлеб пшеничн., сыр, масло) 25/10/30	65	8,38	14,26	15,58	224,16	893
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:	Яблоко свежее	157	0,63	0,63	15,39	69,71	-
Итого за завтрак:		602	18,09	32,61	82,57	616,04	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак

Итого за завтрак:

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная Боярская с изюмом (пшено, молоко 3,2%, молоко, сахар-песок, изюм, соль-йод, масло слив.)	210	8,47	18,72	44,77	301,48	527
	Бутеррод с сыром и маслом (хлеб пшеничн., сыр, масло) 25/10/30	65	8,38	14,26	15,58	224,16	893
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:	Яблоко свежее	159	0,64	0,64	15,58	70,6	-
Итого за завтрак:		634	19,31	35,29	89,15	671,43	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, сайкида, курица, лук репч., соль-йод, сок красный свкл.) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль-йод)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	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	33	2,48	0,33	16,83	80,19	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
Груша	141	0,56	0,42	14,52	64,16	
Итого за обед:	964	28,84	31,64	131,07	924,42	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет	632	18,12	32,61	106,39	711,44	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше	1598	48,15	66,93	120,79	1595,85	
День 9						

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Хлебцы рыбные с соусом Белым (минтай, хлеб пшени, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., соус) 85/30	105	12,13	7,49	5,9	120,51	743/979
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	115,99	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон/яблочн., сахар, лимонн.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Коржик Молоочный (кваш. цез.)	75	5,79	8,53	53,36	223,37	193
Итого за завтрак:	561	24,33	20,86	113,53	613,14		

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Йогурт свежий	191	0,76	0,76	18,72	84,8	
Итого за завтрак:		191	0,76	0,76	18,72	84,8	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Хлебцы рыбные с соусом Белым (минтай, хлеб пшени, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., соус) 90/20	110	11,61	7,16	5,64	133,44	743/979
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон/яблочн., сахар, лимонн.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Коржик Молоочный (кваш. цез.)	75	5,79	8,53	53,36	223,37	193
Итого за завтрак:	608	24,24	21,94	115,89	667,96		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник Ленинградский с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупн. картофель, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., душиц. эссенц., соль йод.)	30/250	4,5	8,36	17,5	163,22	1671/1067
	Мясо тушенное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, мука пшениц., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675

Усуд

Макаронные изделия (макаронные изделия, макар. ма, соль, вода)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
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	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-

Итого за обед:

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 10

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционированная (пюреобраз. супчик)	85	0,94	0,17	3,23	18,19	982
Стрипысы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, сливочн. соус, лук, соль, вода, специи) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073,370
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, вода)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
Кисель детский «Витошка» (кисель с витаминиз. «Витоща», вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
Итого за завтрак:	627	25,76	18,05	80,02	603,72	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Мармелад	30	0,04	0	31,76	127,2
Итого за завтрак:		200	0,04	0	31,76	127,2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционированная (пюреобраз. супчик)	100	1,1	0,2	3,83	21,4	982
Стрипысы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, сливочн. соус, лук, соль, вода, специи) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073,370
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, вода)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
Кисель детский «Витошка» (кисель с витаминиз. «Витоща», вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
Итого за завтрак	621	27,14	19,02	88,64	655,66	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (отурды свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
------------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	-----

Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, морковь, лук репчатый, морковь, лук репчатый, мясной фарш, соевый фарш)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Котлета мясная с соусом красным основ. (говядина, свинина, батон, сыр, майонез, яйцо, соевый фарш, мясной фарш, соевый фарш) 90/20	120	11,9	20,08	13	280,26	1055/370
	Перловка с овощами (крупя перловая, морковь, лук репчатый, мясной фарш, томат паста, мясной фарш, соевый фарш)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
	Компот из изюма с витамином С (яблоко, сахар-песок, лимон, витамин С, сахар, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Итого за обед:	925	26,25	45,38	105,96	937,25	
	Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет	827	25,8	18,05	111,78	730,92	
	Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше	1546	53,39	64,4	194,6	1592,91	
	Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет	620,3	20,798	22,59	88,309	598,349	
Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11 лет	156,6	0,865	0,452	20,172	88,23		
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	657,8	21,95	23,956	94,864	666,234		
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	964,6	29,528	34,218	110,311	870,499		