



"14" марта 2022 г.

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



«Утверждено»

Генеральный директор
Ордовской комбинат
«Ордовская пиццерия»
Пляхова А.М.

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб)	10/36	2,48	7,57	16,45	146	778
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/6	7,07	9,04	31,1	204	898
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
Итого за завтрак:		520	19,91	40,38	96,65	711,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	10/42	2,93	7,63	19,51	161	778
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	7,89	12,4	34,6	232	898
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок «Фараон» БХП	70	3,5	20,3	35	230	
Итого за завтрак:		550	21,18	43,8	103,21	754,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	60	2,01	0,13	4,22	26	1007	
	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	6,3	7,4	10,7	135,4	694/998	
	Фрикадельки из говядины с соусом кр осн (говядина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.) 70/30	100	10,47	13,99	11,35	213	213	
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310	
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	41	2,4	0,32	16,32	102,5	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	Итого за обед:	871	29,48	27,56	103,09	804,4		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	40	1007
Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)		15/250	8,2	9,6	13,4	173,2	694/998	
Фрикадельки из говядины с соусом кр осн (говядина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.) 70/30		100	10,47	13,99	11,35	213	213	
Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)		180	6,6	5,4	41,5	241	310	
Чай с сахаром(чай, сахар-песок)		200	0,05	0,02	9,1	37	663	
Хлеб пшеничный йодированный		31	2,32	0,31	15,81	77,5	-	
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39	-	
Итого за обед:		896	32,06	29,76	105,58	820,7		
День 2 15.03.2022								
Возрастная категория: 7-11 лет								
	Биточки из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод., масло подсол., соус кр осн)	70/30	15,3	20,6	7,31	224	765	

Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	80	904
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	106	0,58	0,58	14,4	62	-
Итого за завтрак:		581	23,31	26,54	86,99	616	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод. масло подсол., соус кр осн)	70/30	15,3	20,6	7,31	224	765
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	80	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Яблоко свежее	125	0,68	0,68	16,8	80	-
	Итого за завтрак:		633	24,64	27,44	97,39	679
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	7,69	103	145
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/150	15,4	25,2	39,5	447	523
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	110	0,62	0,62	15,19	71,9	-
	Итого за обед:		819	23,33	32,83	94,13	789,9
Возрастная категория: 12 лет и старше							

	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	7,69	103	145
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/170	18,85	29,64	44,89	521	523
Обед	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	132	0,74	0,74	18,32	86	-
Итого за обед:		859	26,9	37,39	102,65	878	

День 3 16.03.2022

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным(говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	60/20	9,12	10,3	8,82	154	207
	Перловка с овощами(крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	140	4,08	14,07	27,2	169	309
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислоты)	200	0,02	0	29,1	106,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,875	0,25	12,75	65	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:	646	20,895	31,02	87,27	614,7		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным(говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	70/30	11,4	13,07	11,3	171	207
	Перловка с овощами(крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,37	15,07	29,1	179	309
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислоты)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,3	50	-

	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-	
Итого за завтрак:		670	23,09	34,74	89,2	636,7		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат раст., масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,9	8,3	128	197/998	
	Сеченики Посольские с соусом (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 60/30	90	10,2	15,4	5,19	200	252	
	Картофель отварной(картофель, масло слив, соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон,кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-	
	Яблоко свежее	105	0,58	0,58	14,4	68,6	-	
	Итого за обед:	855	23,125	28,97	96,36	738,1		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
		Щи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,9	8,3	128	197/998
Обед	Сеченики Посольские с соусом (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 80/30	110	13,68	18,76	6,88	251	252	
	Картофель отварной(картофель, масло слив, соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	162	313	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон,кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	Яблоко свежее	123	0,68	0,68	16,8	80	-	
Итого за обед:	928	27,635	33,29	106,83	838			
День 4 17.03.2022								

Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшениая, молоко, сахар-песок,, соль йод., Масло слив.)	160/6	4,93	6,6	26,3	184	47		
	Запеканка из творога со сгущ. молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир,, молоко сгущ.)	120/20	23,2	9,4	27,5	288	342		
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603		
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,8	0,24	12,24	60	-		
	Итого за завтрак:	528	31,48	17,69	68,21	561			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшениая, молоко, сахар-песок,, соль йод., Масло слив.)	180/10	5,59	10,06	29,7	236	47		
	Запеканка из творога со сгущ. молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир,, молоко сгущ.)	120/20	23,2	9,4	27,5	288	342		
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603		
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,875	0,25	12,75	65	-		
	Итого за завтрак:	556	32,215	21,16	72,12	618			
Возрастная категория: 7-11 лет									
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой (колбаса п/к., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183	157/998		
	Туляш из индейки (филе индейки, масло слив.,лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 40/50	90	11,1	14,2	2,99	184	975		
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632		
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667		
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	60	-		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-		
	Яблоко	112	0,62	0,62	15,19	73	-		
Итого за обед:	861	32,66	29,05	110,23	838,6				

Возрастная категория: 12 лет и старше										
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой (колбаса п/к., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183	157/998			
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 50/60	110	13,8	17,6	3,59	228	975			
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632			
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667			
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-			
	Яблоко свежее	125	0,68	0,68	16,8	81,8	-			
	Итого за обед:	925	37,145	33,64	120,14	938,3				
	День 5 18.03.2022									
	Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	70/7	11,97	16	8,25	214	251a			
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371			
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977			
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,47	0,33	16,83	82,5	-			
	Печенье сахарное	35	2,97	3,95	24,39	124				
Итого за завтрак:	515	20,81	24,75	84,11	612,9					
Возрастная категория: 12 лет и старше										
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	75/5	12,8	153	8,8	224	251a			
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371			
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977			
	Хлеб пшеничный йодированный	35	1,875	0,25	12,75	62,5	-			
	Печенье сахарное	35	2,97	3,95	24,39	124				
Итого за завтрак	550	21,655	162,56	84,59	628,9					

Возрастная категория: 7-11 лет									
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	5,04	7,3	16,2	131	167/998		
	Котлета из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок, сухари панир, соль йод. масло подсол., соус кр осн)70/30	100	15,3	20,6	7,31	224	765		
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307		
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611		
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-		
Мандарин	110	0,98	0,24	9,2	43,6				
Итого за обед:		765	30,33	32,6	110,08	786,46			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	5,04	7,3	16,2	131	167/998		
	Котлета из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок, сухари панир, соль йод. масло подсол., соус кр осн)90/30	120	16,62	26,2	8,89	290	765		
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,3	4,7	39,2	225	307		
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611		
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-		
Мандарин	120	0,98	0,24	9,2	46				
Итого за обед:		930	33,03	39,06	120,14	903,36			
Неделя 3									
День 6 21.03.2022									
Возрастная категория: 7-11 лет									

Завтрак	Ййшо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	18/25	6,04	5,56	12,75	140	868
	Каша кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	7,21	6,6	46,6	224	623
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		688	25,56	24,27	82,2	615,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ййшо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	18/38	7,02	5,69	19,38	150	868
	Каша кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	7,24	9,79	46,6	253	623
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		706	26,57	27,59	88,83	654,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	65	2,01	0,13	4,22	26	1007
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (Филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100	11,8	11,8	10,9	198	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
Итого за обед:	Хлеб пшеничный йодированный	26	2,1	0,36	15,9	65	
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		835	28,04	24,81	95,81	742	

Возрастная категория: 12 лет и старше										
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	100	1007			
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томаты, паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000			
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (Филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100	11,8	11,8	10,9	198	973			
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307			
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,87	0,25	10,6	50	-			
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-			
	Итого за обед:	889	30,65	25,51	104,66	829				
	День 7 22.03.2022									
	Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,Масло раст., Масло сл)	75/5	14,01	10,75	5,32	175	1034			
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	193	552			
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,3	0,04	10,99	45	977			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-			
	Яблоко	126	0,5	0,5	12,35	59,2	-			
Итого за завтрак:	601	20,66	16,37	80,36	547,2					
Возрастная категория: 12 лет и старше										
Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,Масло раст., Масло сл)	80/5	14,94	11,22	5,61	183	1034			
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552			
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,3	0,04	10,99	45	977			
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,92	0,39	19,89	97,5	-			
	Яблоко	126	0,5	0,5	12,35	59,2	-			

Итого за завтрак:		645	22,96	17,85	92,54	627,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	20/250	6,57	5,99	18,22	153	698/998
	Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.) 60/30	90	8,28	10,97	8,35	165	1042
Обед	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	117	0,47	0,47	11,47	55	-
	Итого за обед:	872	27,35	23,18	112,69	774,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	20/250	6,57	5,99	18,22	153	698/998
	Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.) 90/30	120	12,41	15,92	12,51	243	1042
Обед	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,4	43,09	269	632
	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	130	0,5	0,5	12,35	61	-
	Итого за обед:	945	33,16	29,26	124,92	902,5	
День 8 23.03.2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар, соль йод.)	150/5	5,31	7,04	29,5	182	53
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	18/31	6,57	5,63	16,3	145	868
	Пудинг из творога (запеченный) со ступенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, ступенное молоко)	100/20	16,22	10,52	34,41	257	183
Итого за завтрак:		50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за завтрак: 524 29,65 24,64 82,38 613							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар, соль йод.)	200/6	7,06	8,38	39,2	260	53
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	18/31	6,57	5,63	16,3	145	868
	Пудинг из творога (запеченный) со ступенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, ступенное молоко)	100/20	16,22	10,52	34,41	257	183
Итого за завтрак:		50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за завтрак: 575 31,4 25,98 92,08 691							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,7	6,82	12,79	131	165/998
	Биточки особые с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 60/30	90	9,63	13,27	10,01	198	1035
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)		200	0,57	0,09	24,09	99	611

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-	
	Яблоко	103	0,41	0,41	10	48,4	-	
Итого за обед:		868	21,45	25,47	97,68	709,9		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,7	6,82	12,79	131	165/998	
	Биточки особые с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 75/30	105	12,06	15,54	12,4	237	1035	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371	
	Компот из сухофруктов с влг С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-	
	Яблоко	122	0,49	0,49	11,9	57,3	-	
	Итого за обед:	912	24,57	28,71	105,98	783,8		
	День 9 24.03.2022							
	Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	80/5	12,04	13,57	6,54	198	978	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-	
	Яблоко	128	0,51	0,51	12,54	60	-	
Итого за завтрак:	588	20,1	18,36	82,73	583,6			
Возрастная категория: 12 лет и старше								

Завтрак	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	80/5	12,04	13,57	6,54	198	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	3,44	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	149	0,59	0,59	14,6	70	-
	Итого за завтрак:	639	24,24	19,24	91,29	631,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	893
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 40/50	90	11,51	12,45	2,58	168,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Итого за обед:	876	26,35	23,46	93,39	694,9		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	893
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 55/55	110	15,78	17,11	3,33	230,5	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206,6	585
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-

Яблоко	118	0,47	0,47	11,56	55	-
Итого за обед:	918	31,45	28,91	99,21	787,6	

День 10 25.03.2022

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Тертели из конины запеченные с маслом (конина, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., соль йод., масло слив.)	80/10	10,47	10,51	9,07	205	1041
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Яблоко св	114	0,47	0,47	11,66	55	
Итого за завтрак:	584	16,56	15,17	82,42	569		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Тертели из конины запеченные с маслом (конина, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., соль йод., масло слив.)	80/10	10,47	10,51	9,07	205	1041
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	162	313
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Яблоко св	116	0,47	0,42	11,61	53	
Итого за завтрак:	616	17,16	15,92	86,77	594		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41	984
	Ши из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,3	9,07	8,3	144	197/998
	Фрикадельки рыбные с соусом белым основным (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст, соус белый основной.) 75/30	105	11,37	5,43	6,92	122	651

	Рис розовый (крупа рисовая, Масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3,59	4,2	35,6	195	297
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	18,09	74	645
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
	Итого за обед:	846	27,572	19,7	105,85	715	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	Щи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,3	9,07	8,3	144	197/998
	Фрикадельки рыбные с соусом белым основным (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст, соус белый основной.) 75/30	105	11,37	5,43	6,92	122	651
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	180	4,31	5,11	42,7	234	297
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	18,09	74	645
Итого за обед:	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,15	0,42	21,42	107,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:	923	29,382	20,83	121,73	799,5		