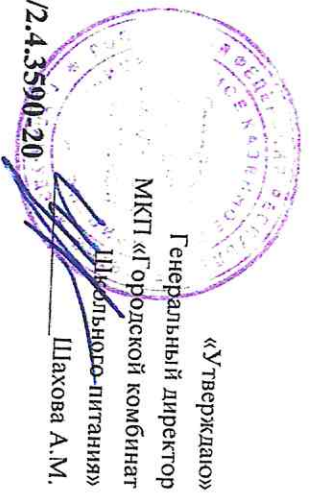




Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ййцо вареное	1 штт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 штт	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/5	4,81	6,34	33,51	210	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	72,5	
	Йблоко	181	0,72	0,72	17,73	85,07	
Итого за завтрак:		640	19,27	14,86	80,38	555,27	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ййцо вареное	1 штт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 штт	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/8	5,68	8,3	39,4	255	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	72,5	
	Йблоко	182	0,728	0,728	17,83	85,5	

Итого за завтрак:		674	20,148	16,828	86,37	600,7		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41	984	
	Рассолыник Ленинградский со сметаной (крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.)	250/15	2,63	7,32	16,75	143	998	
	Сосиски отварные с соусом красным основным (сосиска, соус красный основной) 80/30	110	9,04	20,23	2,1	226	636	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	160	5,65	4,19	34,91	200	307	
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432	
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	85	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	Итого за обед:	858	22,7	32,67	98,8	782,5		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
Рассолыник Ленинградский со сметаной (крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.)		250/15	2,63	7,32	16,75	143	998	
Сосиски отварные с соусом красным основным (сосиска, соус красный основной) 80/30		110	9,04	20,23	2,1	226	636	
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)		190	6,71	4,98	41,46	237	307	
Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)		200/4	0,22	0,05	9,22	38	432	
Хлеб пшеничный йодированный		39	2,92	0,39	19,89	97,5	-	
Хлеб ржаной		25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
Итого за обед:		928	24,77	33,67	113,62	860		
День 2 05.04.2022								
Возрастная категория: 7-11 лет								

Завтрак	Биточки рубленные из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., масло сл.)	65/5	10,85	13,6	9,29	182	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	124	0,49	0,49	12,15	58	-
Итого за завтрак:	569	21,415	19,64	88,69	601,1		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рубленные из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., масло сл.)	75/5	12,51	15,1	10,71	209	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	160	8,75	5,71	38,3	229	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко	116	0,464	0,464	11,36	54	-
Итого за завтрак	581	23,599	21,524	91,72	628,5		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (отруцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей (грудка кур, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	25/250	9,69	8,23	18,91	168	983
	Сеченики Посольские с маслом (горбуша, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит., соль йодир)	90/6	15,37	20,07	7,73	238	252
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	203	552
	Кисель витаминизированный (кисель вит, вода)	200	0,75	0	18	75	-
Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-	

	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
Итого за обед:		833	34,21	33,82	110,38	809,6		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционная (отруцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982	
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей (грудка кур, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	25/250	9,69	8,23	18,91	168	983	
	Сеченики Посольские с маслом (горбуша, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит., соль йодир)	100/7	17,08	21,73	8,58	288	252	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552	
	Кисель витаминизированный (кисель вит. вода)	200	0,75	0	18	75	-	
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	16,36	90	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	Итого за обед:	923	36,87	36,42	117,35	924,5		
	День 3 06.04.2022							
	Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,3	11	36	254	515	
	Ватрушка Королевская (творог, масло слив., сахар, мука пшен., яйцо)	130	17,99	16,73	51,92	248	397	
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	85	-	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603	
	Итого за завтрак:	564	29,39	29,52	107,43	615		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
	Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,21	11,51	40,11	274	515	

Завтрак	Вагрушка Королевская (творог, масло слив., сахар, мука пшен., яйцо)	140	19,37	18,01	55,91	275	397
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,3	100	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
Итого за завтрак:		590	32,13	31,37	118,49	677	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбачка (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Котлета Домашняя с соусом (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., соус кр осн.) 60/30	90	8,2	13,2	8,02	194	246
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,3	50	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	126	0,5	0,5	12,34	59,2	
Итого за обед:		871	19,21	26,5	90,17	671,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбачка (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Котлета Домашняя с соусом (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., соус кр осн.) 80/30	110	12,2	19,2	11,1	267	246
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	162	313
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Яблоко	135	0,54	0,54	13,23	63		

Итого за обед:		940	23,895	33,33	99,01	798,5	
День 4 07.04.2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	65	0,455	0,065	1,235	7,15	982
	Сосиски отварные с маслом	80/5	8,84	22,74	0,385	241	636
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Компот из свежих яблок и изюма с вит С (яблока св., изюм, сахар-песок, лимон .кислота, аскорб. кислота)	200	0,294	0,122	16,85	69,9	645а
Итого за завтрак:	526	16,839	27,087	64,43	570,55		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,49	0,07	1,33	7,7	982
	Сосиски отварные с маслом	80/8	8,86	24,92	0,42	281	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	170	6,01	4,45	37,09	212	307
	Компот из свежих яблок и изюма с вит С (яблока св., изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,294	0,122	16,85	69,9	645а
Итого за завтрак:	557	17,824	29,852	70,48	643,1		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	65	2,01	0,13	4,22	26	1007
	Щи из свежей капустой со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	97	197
	Чахохбили из курицы по-школьному (грудка кур, масло сл, лук репч, томат паста, соль, чеснок, лимон.) 50/50	100	12,65	15,48	4,45	207	288а
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	182	585
Итого за обед:	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621	

	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
Итого за обед:		847	25,67	26,51	87,88	684,3		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	100	1007	
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод. сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	97	197	
	Чахохбили из курицы по-школьному (грудка кур, масло сл, лук репч, томат паста, соль, чеснок, лимон.) 50/50	100	12,65	15,48	4,45	207	288а	
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	226		
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
	Итого за обед:	910	26,765	27,27	90,46	795,3		
	День 5 08.04.2022							
	Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	65/5	11,1	13,76	7,64	198	251а	
	Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20	132	371	
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,079	19,55	81	611а	
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,7	0,29	14,79	72,5	-	
	Яблоко	121	0,48	0,48	11,85	56		
Итого за завтрак:	570	17,91	19,039	73,83	539,5			
Возрастная категория: 12 лет и старше								

	Котлета Мечта с маслом (горобуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	65/5	11,1	13,76	7,64	198	251а
Завтрак	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,079	19,55	81	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
	Яблоко	121	0,48	0,48	11,85	56	-
Итого за завтрак:		603	18,22	19,959	79,41	573	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	25/250	8,4	7,6	17,7	173	157
Обед	Фрикадельки из индейки с соусом кр осн (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., соус красн.осн.)70/30	100	11,07	11,65	8,33	182	978
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	170	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,138	15,48	64	667а
	Хлеб пшеничный йодированный	34	3	0,32	17	85	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		859	33,452	25,428	107,43	774,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	25/250	8,4	7,6	17,7	173	157
Обед	Фрикадельки из индейки с соусом кр осн (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., соус красн.осн.)80/30	110	12,62	13,15	9,27	206	978
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	190	9,85	6,42	43,09	269	632

	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,138	15,48	64	667а
	Хлеб пшеничный йодированный	34	3	0,32	17	85	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		934	36,602	28,028	114,34	857,5	
Неделя 1							
День 6 11.04.2022							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко стуч, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150	6,2	13,22	31,97	271	1047
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	ноя.26	4,2	3,46	11,22	95	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		587	18	24,68	65,79	561,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко стуч, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	170	6,86	15,01	48,09	355	1047
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	дек.29	4,65	3,79	12,75	106	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за завтрак:		611	19,11	26,8	83,44	656,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	20/250	7,31	9,51	13,42	168	694
	Колбаса отварная с соусом красным основным (колбаса, соус красн,осн)	70/30	8,64	14,18	2,57	172	625
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	193	552
	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	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоки свежие	144	0,57	0,57	14,11	67	-
Итого за обед:		914	23,69	29,61	98,25	749	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	7,31	9,51	13,42	168	694
	Колбаса отварная с соусом красным основным (колбаса, соус красн,осн)	90/30	11,05	18,09	2,84	218	625
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552
	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	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоки свежие	151	0,6	0,6	14,79	70	-
	Итого за обед:	971	26,83	34,47	106,5	848	

День 7 12.04.2022

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционная (отурцы св)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	Запеканка из печени с рисом с маслом (печень говяж., свинина, лук репч., мука пшен., яйцо, масло подсолн., сухари панир, масло слив.)	75/5	9,47	17,3	10,06	219	331
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов сахар-песок- лимон,яблоко, аскариб	200	0,57	0,079	19,55	81	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко свежее	122	0,48	0,48	11,95	57	-
Итого за завтрак:	617	17,075	22,079	80,4	610,9		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (отурцы св)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
--------------------------------	----	------	------	------	-----	-----

Завтрак	Запеканка из печени с рисом с маслом (печень говяж., свинина, лук репч., мука пшен., яйцо, масло подсолн., сухари панир., масло слив.)	85/5	10,73	18,66	11,4	261	331	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,71	39,2	225	307	
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,079	19,55	81	611а	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-	
	Яблоко свежее	113	0,45	0,45	11,07	53	-	
Итого за завтрак:	648	20,205	24,189	94,73	686,9			
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Суп картофельный, с курицей (грудка куриная, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	5,85	5,92	18,06	149	698	
	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	60/30	8,51	14,06	10,3	201	1055	
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,37	15,07	29,1	269	309	
	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	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Яблоко	111	0,44	0,44	10,87	52	-	
	Итого за обед:	861	23,172	36,25	111,05	846,5		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
		Суп картофельный, с курицей (грудука куриная, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	5,85	5,92	18,06	149	698
Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)		80/30	12,46	13,87	13,14	227	1055	

Обед

Перловая с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,24	18,09	34,9	323	309
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	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Яблоко	128	0,51	0,51	12,54	60	-
Итого за обед:	923	28,062	39,15	121,36	934,5	

День 8 13.04.2022

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко стуч., сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/5	5,73	5,55	38,62	217	1049
	Запеканка из творога с повидлом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир, повидло)	120/20	23,89	8,45	31,11	293	342
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,31	75	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за завтрак:	545	33,42	15,75	87,21	614		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко стуч., сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/8	6,76	8,44	45,47	285	1049
	Запеканка из творога с повидлом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир, повидло)	120/20	23,89	8,45	31,11	293	342
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72,5	-
Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603	
Итого за завтрак:	577	34,37	18,63	93,54	679,5		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (огурцы св)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197
	Биточки рыбные (горбуша, хлеб, сухари панир., масло раст., соль йод)	90	13,55	11,53	12,7	219	626

Итого за обед:	Пюре картофельное (картофель, молоко т/л, масло .сл)	160	3	4,4	20	140,8	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	65	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:	821	22,69	23,75	85,56	687,4		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (огурцы св)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Пирог из свежих капустой со сметаном (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197
	Биточки рыбные (горбуша, хлеб, сухари панир., масло раст, соль йод.)	100	15,05	12,81	14,2	252	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/л, масло .сл)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	85	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
	Итого за обед:	899	25,74	26,07	95,95	762	

День 9 14.04.2022

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод.)	80	12,37	12,03	7,48	188	978
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,5	165	585
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	
Итого за завтрак:	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	12,25	58	
	Итого за завтрак:	603	19,59	16,92	74,5	526	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	80/5	12,41	15,66	7,55	221	978
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	170	4,89	4,62	33,4	195	585
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,77	67,5	-
	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	12,25	58	-
Итого за завтрак:		627	20,12	21,09	77,96	586,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбачка (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 60/30	90	10,1	10,3	9,53	172	973
	Гарнир каша Гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон .кислота)	200	0,43	0,088	21,05	86	435а
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	112	0,44	0,44	10,97	52	-
Итого за обед:		857	26,83	25,108	115,76	781,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Уха Рыбачка (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17	
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 80/30	110	16,63	15,3	14,2	262	973

Обед		180	9,85	6,4	43,09	269	632
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)							
Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон, апельс.)		200	0,43	0,088	21,05	86	435а
Хлеб пшеничный йодированный		25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
Хлеб ржаной		20	1,98	0,36	11,88	39	-
Яблоко свежее		121	0,48	0,48	11,85	56	-
Итого за обед:		921	35,425	31,298	131,05	932	
День 10 15.04.2022							
		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак		75/5	10,4	15,74	8,8	218	251а
Котлета Мечта с маслом (минтай, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.)							
Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)		150	2,8	3,8	22,3	135	313
Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)		200	0,38	0,13	18,2	75	667
Хлеб пшеничный йодированный		25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
Яблоко		119	0,47	0,47	11,66	55	-
Итого за завтрак:		574	15,92	20,39	73,71	545,5	
		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Завтрак		75/5	10,4	15,74	8,8	218	251а
Котлета Мечта с маслом (минтай, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.)							
Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)		180	3,4	4,6	26,7	162	313
Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)		200	0,38	0,13	18,2	75	667
Хлеб пшеничный йодированный		25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
Яблоко		125	0,5	0,5	12,25	58	-
Итого за завтрак:		610	16,55	21,22	78,7	575,5	
		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак		60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
Закуска порционная (огурцы свежие)							
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)		250/15	2,16	6,06	13,15	126	165

Обед	Запеканка из печени с рисом с маслом (печень говяж., свинина, лук репч., мука пшен., яйцо, масло подсолн., сухари панир., масло слив.)	90/5	11,36	24,84	12,06	315	331
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,988	0,056	18,36	77,9	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		932	23,978	35,646	100,34	862	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуски порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод. сметана.)	250/15	2,16	6,06	13,15	126	165
	Запеканка из печени с рисом с маслом (печень говяж., свинина, лук репч., мука пшен., яйцо, масло подсолн., сухари панир., масло слив.)	100/6	12,62	27,92	13,41	355	331
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,988	0,056	18,36	77,9	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,92	0,39	19,89	97,5	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
Итого за обед:		1000	27,338	39,526	115,81	941,9	