



Сахарный диабет

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



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

Итого за день 1 05.09

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак:	Ййцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупи геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/10	7,21	8,07	30,87	224,89	898а
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб ржаной	42	2,7	1	33,26	82,1	-
Итого за завтрак:	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
			18,78	18,52	97,51	561,04	-

Завтрак	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак:	Ййцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупи геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	7,97	8,91	34,11	248,56	898а
	Сыр в индивидуальной упаковке.	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за завтрак:	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
			18,16	18,6	75,41	541,73	-
			Возрастная категория: 7-11 лет				
Закуска порционная (помидоры свежие)		60	0,66	0,12	2,28	12,84	982

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982	
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст., соль повар.)	15/250	6,84	6,03	12,75	132,63	694/1058	
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядинка, молоко, хлеб пш. пшенич., лук репч., яйцо, сахар панир., масло подсолнечное, соль повар.) 80/20	100	13,61	13,28	13,1	226,36	225#/370	
	Парнир каша гречневая	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632	
	Рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль повар.)	19	1,25	0,22	7,52	37,16	-	
	Хлеб ржаной	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009	
	Чай черный							
	Итого за обед:	825	28,75	24,43	73,66	629,68	-	
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст., соль повар.)		15/250	6,84	6,03	12,75	132,63	694/1058	
Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядинка, молоко, хлеб пш. пшенич., лук репч., яйцо, сахар панир., масло подсолнечное, соль повар.) 80/30		110	14,97	14,61	14,41	249	225/370	
Парнир каша гречневая		190	7,43	5,69	45,58	277,85	632	
Рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль повар.)		34	2,24	0,4	13,46	66,5	-	
Хлеб ржаной		200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009	
Чай черный		50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
Чай с молоком								
Итого за обед:		1115	34,13	28,38	92,17	775,4	-	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		1665	53,07	53,16	241,1	1640,9	-	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше	1752	56,23	55,84	293,3	1730,7	-		

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст.)	80/5	15,87	4,36	8,13	136,12	982
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,3	4,44	21,44	141,86	18
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	309
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
	Итого за завтрак:	490	22,38	9,28	64,96	436,7	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст.)	80/7	19,84	5,45	8,42	140,9	982
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,92	5,67	25,46	168,46	18
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	309
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	19,8	97,8	-
	Итого за завтрак:	520	27,63	11,72	73,23	487,64	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (отурылы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	5,04	4,63	17,7	132,64	698/998
	Томат паста, масло раст., мука, соль йод.)	40/50	10,53	11,22	3,23	156,09	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, лимон. кислота, витамин)	200	0,15	0,2	10,1	20,29	692 а

Хлеб пшеничный йодированный	10	0,75	0,1	5,1	24,3	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:	842	26,15	21,99	91,91	647,72	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (отуцы свежие)	110	0,88	0,11	2,75	15,51	982
Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	5,04	4,63	17,7	132,64	698/998
Томат лист., масло раст., мука, соль йод.)	45/60	12,29	13,11	3,77	182,1	550
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	230	8,3	6,23	48,76	284,34	307
Компот из свежих фруктов витаминном С (груши, лимон, апельсины)	200	0,15	0,2	10,1	20,29	692 а
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
Итого за обед:	945	31,55	25,05	114,22	786,02	

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

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	200/10	7,3	6,16	48,18	277,44	623а
Запеканка из творога со стученым молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	140	24,41	9,16	28,12	257,3	342
Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	14,16	70,4	-

Итого за завтрак:		530	34,27	15,79	90,49	606,47	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	220/10	6,51	5,49	42,92	247,09	623а
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир, сметана, крупа манная, соль йодир)	150	25,28	9,49	29,12	287	342
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,03	9,9	48,9	-
	Итого за завтрак:	565	33,63	15,05	81,97	584,32	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, мясное раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук репч., мясное раст., томат, соль йод.)	50/150	20,46	17,28	39,51	395,4	1041
	Напиток с витаминами	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Витощка (моло, напиток Витощка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
Итого за обед:	590	30,5	25	100,63	749,52		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Итого за завтрак:	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, мясное раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998

Обед

Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/160	22,51	19,01	43,46	434,94	1041
Напиток с витаминами						
Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
Хлеб пшеничный						
Йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-

Итого за обед:

	850	32,77	26,78	104,57	790,33	
--	-----	-------	-------	--------	--------	--

Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет

	1120	64,77	40,79	191,12	1355,99	-
--	------	-------	-------	--------	---------	---

Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше

	1415	66,4	41,83	186,54	1374,65	-
--	------	------	-------	--------	---------	---

Дата: 08.09

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционная (отруцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Котлета домашняя с маслом						
	Слив. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль, йод., масло раст., масло слив.)	90/10	12,52	20,51	11,16	291,77	2464/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон, желатин, витамин)	200	0,11	0,08	12,3	20,29	904
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
Итого за завтрак:	545	19,85	24,96	64,68	545,09		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (отруцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Котлета домашняя с маслом						
Слив. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив.)	90/8	12,52	20,51	11,16	279,31	2464/370

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982	
	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль повар., масло растит.)	5/200	5,69	8,52	13,92	155,17	157	
	Биштекс рубленый в панировке с соусом (говядина, свиная мука пш., соль повар., масло раст., соус краев. осн.) 70/20	90	14,02	18,74	5,58	247,07	215а/370	
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль повар.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585	
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Итого за обед:	923	26,16	31,49	59,3	625,32		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
		Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль повар., масло растит.)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
Биштекс рубленый в панировке с соусом (говядина, свиная мука пш., соль повар., масло раст., соус краев. осн.) 70/20		90	14,02	18,74	5,58	247,07	215а/370	
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль повар.)		180	5,13	4,59	35,48	203,74	585	
Чай черный		200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009	
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:		880	31,22	34,92	85,77	782,36		
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		1438	48,89	48,59	122,97	1168,74	-	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		1435	56,09	53,85	157,41	1377,62	-	
День 6	Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп-лапша домашняя с курицей (груда куриная, лапша домашняя разлтон., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	15/250	6,84	6,03	12,75	132,63	694/1058
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн.) 80/20	100	13,61	13,28	13,11	226,36	225в/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	37,16	-
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за обед:		825	28,75	24,43	73,66	629,68	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Суп-лапша домашняя с курицей (груда куриная, лапша домашняя разлтон., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	15/250	6,84	6,03	12,75	132,63	694/1058
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн.) 80/30	110	14,97	14,61	14,41	249	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	190	7,43	5,69	45,58	277,85	632
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,4	13,46	66,5	-

Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307	
								Возрастная категория: 7-11 лет
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон, витамин)	200	0,11	0,08	12,3	20,29	904	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
Итого за завтрак:		615	21,25	25,81	72,04	575,35		
		Возрастная категория: 7-11 лет						
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,69	6,82	12,78	131,26	165/998	
	Котлета Мечта с соусом	90/20	14,27	12,26	10,01	207,46	251а	
Обед	Белым (мангал, свиная, курица, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир, масло растит., соев)	150	2,87	3,89	22,31	135,65	604	
	Компот из сухофруктов с виш С (свеж, сухофруктов, лимон, инжир, цедра лимонца)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-	
	Груша св	150	0,6	0,45	15,45	68,25		
Итого за обед:		890	25,64	23,9	95,94	701,34		
		Возрастная категория: 12 лет и старше						
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,69	6,82	12,78	131,26	165/998	
	Котлета Мечта с соусом	90/30	14,27	12,26	10,01	207,46	251а	
Обед	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	200	3,82	5,18	29,74	180,86	251	

Компот из сухофруктов с вит. С (смесь сухофруктов, лимон, апельсин, аскорбиновая кислота)		200	0,57	0	19,55	80,48	611а
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
Груша св		220	0,9	0,8	22,6	100,1	-
Итого за обед:		966	26,89	25,54	110,52	778,4	
Итого за полдник:		275	5,85	13,03	67,7	412	
В. 4. Возрастная категория: 7-11 лет		1710	51,34	61,89	228,32	1658,43	
Возрастная категория: 12 лет и старше		1856	53,99	64,38	250,26	1765,75	
		Неделя I					

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционная (огурцы свежие)		60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
Бутерброд с сыром (сыр, хлеб ржаной)		23/45	6,28	4,47	21,04	184,83	868
Хлебцы ржаные с маслом (миндаль, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль)		80/10	12,66	7,81	6,16	145,57	743
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль под.)		150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
Чай черный		200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за завтрак:		515	22,73	17,1	63,67	543,42	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (огурцы свежие)		60	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Бутерброд с сыром (сыр, ржаной)		23/47	6,28	4,47	21,04	188,3	868
Хлебцы ржаные с маслом (миндаль, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль)		90/10	14,07	8,68	6,84	161,75	743
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль под.)		180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
Чай черный		200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за завтрак:		555	24,87	18,93	71,64	595,26	
		Возрастная категория: 7-11 лет					

Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (крупа ячневая, молоко, сахар, соль Йод, масло слив.)	150/10	5,26	6,64	27,41	190,48	898а
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб ржан.)	14.10.1940	8,25	14,04	15,34	220,71	1017
	Чай с молоком	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		524	15,47	22,29	63,89	518,08	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (крупа ячневая, молоко, сахар, соль Йод, масло слив.)	180/10	6,24	7,89	32,55	226,19	516
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб ржан.)	18.10.1940	8,77	14,91	16,3	234,51	1017
	Чай с молоком	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
	Итого за завтрак:		558	16,97	24,41	69,99	567,59
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Солинка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль пшенич., томат, перец)	15/200	2,55	5,42	8,1	91,42	1005
	Шницель мясной с соусом (мясо говядины, свинина, хлеб пшенич., соль йод., сыр, яйцо, масло раст., соус сметанный бел.)	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон, кислота, витамин)	200	0,11	0,08	12,3	20,29	904
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
Итого за обед:		795	22,45	31,64	79	660,53	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Закуска порционная (отруцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Солянка Деревенская (колбасы плк, колбасы вареныя, крупа пшено, лук репч., морковь, отруцы соевые, масло подсолн., соль (подпр., томат. листы))	15/250	3,2	6,81	10,18	114,81	1005
	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль под., сухари, панир, яйцо, масло раст., соус французский) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Гарнир Забавя (крупа рисовая, крупа пшеничная, масло слив., соль под.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из свежих груш с витамином С без сахара (груши, лимон, желатин, витамин)	200	0,11	0,08	12,3	20,29	904
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		925	25,01	34,03	93,15	748,87	-
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и ст		1483	41,98	58,44	163,14	1316,46	-

18.09

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сеченики Посольские С	75/5	11,38	13,5	6,95	194,82	252
	Маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль под., масло слив.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль под.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Кисель с витаминами	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
	Виттошка (нод, кисель, Виттошка)	115	0,46	0,46	11,27	51,06	-
	Хлеб ржаной	40	0,46	0,46	11,27	51,06	-
Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	51,06	-	
Итого за завтрак:		591	17,57	18,91	75,55	542,67	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сеченики Посольские С	75/5	11,38	13,5	6,95	194,82	252
	Маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль под., масло слив.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль под.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371

Кисель с витаминами	200	0	0	21,39	85,56	902
Витшока (моло, кисель Витшока)						
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	-
Яблоко	128	0,51	0,51	12,54	56,83	-
Итого за завтрак:	628	18,24	19,85	80,84	575,04	

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционная (томидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
Пш из свежен капустон с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод)	5/200	3,54	5,38	6,54	88,73	197/998
Фрикадельки Удинские с соусом красным основ. (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус)	75/25	13,22	11,2	6,72	180,57	224/370
Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль, йодир)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	775	23,65	31,06	72,16	662,7	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
Пш из свежен капустон с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
Фрикадельки Удинские с соусом красным основ. (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус)	75/50	16,52	14	8,4	225,71	224/370
Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	309

Обед

Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	309
---	-----	-----	-------	-------	--------	-----

	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, лимонный сок)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		910	29,86	38,32	86,9	811,96	-
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		1366	41,22	49,97	147,71	1205,37	-
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1538	48,1	58,17	167,74	1387	-
Лист № 13 от							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Запеканка из творога со ступи						
	МОЛОКОМ (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко ступи)	100/20	20,92	7,85	24,1	250,76	342
	Хлеб пшеничный	41	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Йодированный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Чай черный	202	1,91	0,64	26,72	120,26	-
	Банан	563	26,1	8,94	71,76	471,98	-
Итого за завтрак:							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Запеканка из творога со ступи						
	МОЛОКОМ (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко ступи)	105/30	23,54	8,84	27,11	282,11	342
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	25,5	121,5	-
	Йодированный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Чай черный	190	1,8	0,6	25,14	113,12	-
	Банан	575	29,28	9,98	77,78	518,06	-
Итого за завтрак:							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Уха Рыбцак (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сафир)	5/200	4,07	7,47	12,11	131,96	17
	КЮФТА ПО-МОСКОВСКИ С СОУСОМ (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшенич., масло растит., соль йодир., соус красный острый)	75/25	11,35	18,32	8,02	242,32	209

Обед											
Макаронные изделия											
Отварные (макаронные изделия, масло сл. соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307					
Чай с молоком	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603					
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-					
Мандарин	130	1,04	0,26	9,75	45,5	-					
Итого за обед:	836	24,56	31,77	71,74	671,04						

Возрастная категория: 12 лет и старше

Уха Рыбцакая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сельдь)		10/250	5,16	9,47	15,36	167,36	17
Кнелфта по-московски с соусом (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшеч., масло растит., соль йодир, соус красный острый)		75/25	11,35	18,32	8,02	242,32	209
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл. соль йодир)		180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
Чай с молоком		50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Мандарин		140	1,12	0,28	10,5	49	-
Итого за обед:		955	27,47	34,72	86,06	766,58	

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1530	56,75	44,7	163,84	1284,64	-
---	--	-------------	--------------	-------------	---------------	----------------	----------

День 9 14.09

Возрастная категория: 7-11 лет

Котлета мясо - картофельная по-хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо, сухари панич. соль йодир, масло раст. соус крахмалный осев)		75/30	12,93	17,37	8,98	243,97	223а
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)		150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
Чай с молоком		50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Мандарин		136	1,09	0,27	10,2	47,6	-

Завтрак

Итого за завтрак:		618	20,98	23,12	58,81	527,17	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо, сахар, панир, соль йодир, масло раст, соус крахмалный осн.)	75/30	12,93	17,37	8,98	243,97	223а
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с молоком	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	140	1,12	0,28	10,5	49	-
	Итого за завтрак:	655	21,86	23,89	65,02	562,52	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Расолюник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., оррры солен., соль йод.)	5/200	3,89	5,52	12,69	116,03	167/998
	Биточки рыбные по домашнему с соусом (минтай, крупа рис, молоко, лук репч., сахар панир, масло растит., соус белый (соевый))	100	11,11	5,78	8,85	131,86	272/979
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив, соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867а
	Компот из изюма с витамином С (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	76,2	435
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко	136	0,54	0,54	13,33	60,38	-
Итого за обед:	955	19,94	18,38	82,48	562,86		
Возрастная категория: 12 лет и старше							

	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., острый солен., соль, йод.)	10/250	4,94	7	16,1	147,16	167/998	
	Биточки рыбные по домашнему с соусом (минтай, крупа рис., молоко, лук репч., сахар пшенич., масло растит., соевый белый основной)	105	11,67	6,07	9,29	138,45	272/979	
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль, йод.)	180	3,97	7,83	24,84	185,69	867a	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	76,2	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,38	0,45	22,95	109,35	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	57,72	-	
	Итого за обед:	940	26,23	22,6	116,88	763,47	-	
	Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет	156	1,86	0,78	21,25	1090,03	-	
	Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и ств	960	27,55	22,84	124,8	1325,99	-	
	Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982	
	Биточки рулетные из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сахар, соль, йод)	80/7	16,51	6,11	11,94	168,81	973	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль, йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307	
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-	
	Итого за завтрак:	506	25,95	10,95	82,85	533,69	-	

День 10 18.09

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982
	Виточки рулетные из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сахар, соль йод)	80/10	17,08	6,32	12,36	174,63	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл, соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:	541	27,75	11,99	90,65	581,45		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (отруцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Сул картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч, масло раст, п/к колбасы)	5/250	7,07	10,6	17,32	193,01	157
	Бифстроганов (говядина, лук репч, масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир) 40/50	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Напиток с витаминами	200	0	0	19,4	77,6	1014
Итого за обед:	Витощка (шол, напиток Витощка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	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:	805	28,17	34,75	87,1	773,87		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Закуска порционная (отруцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	

	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбасы)	5/250	7,07	10,6	17,32	193,01	157
Обед	Бифстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль (пошп.) 45/55)	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, топ.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Напиток с витаминами						
	Витошка (овод, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	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:		853	30,69	37,77	92,78	833,89	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		1311	54,12	45,7	169,95	1307,56	-
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и ст		1394	58,44	49,76	183,43	1415,34	-
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			#####	#####	#####	#СЫЛКА!	-
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			25,597	27,441	81,392	668,458	-
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			#####	#####	#####	#СЫЛКА!	-
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			29,582	30,811	98,302	783,728	-