

«Согласовано»  
Директор

"26" апреля 2021г



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     |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>                              |  |            |                  |              |              |                         |             |
| <b>День 1 (понедельник)</b>                  |  |            |                  |              |              |                         |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |                  |              |              |                         |             |
| Завтрак                                      | Сосиски молочные отварные с маслом (сосиска молочная, масло слив.) | 50/7       | 5,55             | 17,02        | 0,29         | 176,7                   | 636         |
|  | Гарнир Забава (крупа гречн., рис, масло сл., соль йодир)           | 150        | 5,54             | 4,5          | 34,61        | 201                     | 310         |
|  | Кисель детский «Валитек» (кисель из концентрата)                   | 200        | 0,75             | 0            | 18,6         | 75                      | 1014        |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 45         | 3,37             | 0,45         | 22,9         | 112,5                   |             |
|  | Молоко питьевое в потребительской упаковке                         | 1/200      | 5,8              | 6,4          | 9,4          | 120                     |             |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>652</b> | <b>21,01</b>     | <b>28,37</b> | <b>85,8</b>  | <b>685,2</b>            |             |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |                  |              |              |                         |             |
| Завтрак                                      | Закуска порционная (помидоры свежие)                               | 40         | 0,44             | 0,08         | 1,52         | 9,6                     | 982         |
|  | Сосиски молочные отварные (сосиска молочная)                       | 100        | 11               | 23,9         | 0,4          | 261                     | 636         |
|  | Гарнир Забава (крупа гречн., рис, масло сл., соль йодир)           | 180        | 6,6              | 5,4          | 41,5         | 241                     | 310         |
|  | Кисель детский «Валитек» (кисель из концентрата)                   | 200        | 0,75             | 0            | 18,6         | 75                      | 1014        |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 42         | 3,15             | 0,42         | 21,4         | 105                     |             |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>595</b> | <b>21,94</b>     | <b>29,8</b>  | <b>83,42</b> | <b>691,6</b>            |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |                  |              |              |                         |             |

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |              |              |               |              |            |      |
|--|--|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|------|
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (огурцы свежие)   | 60           | 0,42         | 0,06          | 1,14         | 6,6        | 982  |
|  | Суп картофельный с перловой крупой и рыбными консервами (картофель, крупа перловая, морковь, лук репч.,масло растит., соль йодир., консервы рыбные)        | 10/200       | 3,38         | 4,61          | 14,86        | 114,5      | 522  |
|  | Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красный основной) 60/30 | 90           | 8,33         | 14,01         | 7,77         | 190,5      | 1025 |
|  | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)  | 150          | 3            | 4,4           | 20           | 132,3      | 371  |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 200          | 0,05         | 0,02          | 9,1          | 37         | 663  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 55           | 4,11         | 0,55          | 27,98        | 137,5      | -    |
|  | Хлеб ржаной  | 30           | 1,98         | 0,36          | 11,88        | 58,5       | -    |
| <b>Итого за обед:</b>                        | <b>770</b>   | <b>21,27</b> | <b>24,01</b> | <b>92,73</b>  | <b>676,9</b> |            |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |              |              |               |              |            |      |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (огурцы свежие)   | 100          | 0,7          | 0,1           | 1,9          | 11         | 982  |
|  | Суп картофельный с перловой крупой и рыбными консервами (картофель, крупа перловая, морковь, лук репч.,масло растит., соль йодир., консервы рыбные)        | 10/250       | 3,89         | 5,12          | 18,5         | 136,2      | 522  |
|  | Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красный основной) 70/30 | 100          | 9,68         | 16,16         | 8,76         | 219,3      | 1025 |
|  | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)  | 180          | 3,6          | 5,3           | 24           | 158,3      | 371  |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 180          | 0,05         | 0,02          | 9,1          | 37         | 663  |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 62           | 4,63         | 0,62          | 31,54        | 155        | -    |
|  | Хлеб ржаной  | 30           | 1,98         | 0,36          | 11,88        | 58,5       | -    |
| <b>Итого за обед:</b>                        | <b>890</b>   | <b>24,53</b> | <b>27,68</b> | <b>105,68</b> | <b>775,3</b> |            |      |
| <b>Полдник</b>                               | Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)  | 75           | 4,83         | 8,63          | 42,33        | 266        | 340  |
|  | Чай с вареньем (чай, варенье)  | 200/20       | 0,3          | 0,08          | 12,8         | 53         | 621  |
|  |  | <b>295</b>   | <b>5,13</b>  | <b>8,71</b>   | <b>55,13</b> | <b>319</b> |      |

|   |   |            |              |              |               |               |         |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>47,41</b> | <b>61,09</b> | <b>233,66</b> | <b>1681,1</b> |         |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>51,6</b>  | <b>66,19</b> | <b>244,23</b> | <b>1785,9</b> |         |
| <b>День 2 (вторник)</b>                                       |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Завтрак</b>  | Котлеты мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)   | 75         | 11,45        | 11,95        | 10,65         | 196,01        | 29      |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)  | 150        | 5,3          | 3,93         | 32,7          | 187,5         | 307     |
|   | Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)   | 200/4      | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 56            | 432     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 37         | 2,77         | 0,37         | 18,87         | 92,5          | -       |
|   | Йогурт фруктовый  | 200        | 5,8          | 5            | 22            | 158           | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>666</b> | <b>25,37</b> | <b>21,27</b> | <b>93,32</b>  | <b>690,01</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Завтрак</b>  | Котлеты мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)   | 90         | 13,74        | 14,34        | 12,78         | 235,2         | 29      |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)  | 180        | 6,36         | 4,71         | 39,2          | 225,05        | 307     |
|   | Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)   | 200/7      | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 56            | 432     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 41         | 3,07         | 0,41         | 20,91         | 102,5         | -       |
|   | Йогурт фруктовый  | 200        | 5,8          | 5            | 22            | 158           | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>718</b> | <b>29,02</b> | <b>24,48</b> | <b>103,99</b> | <b>776,75</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 60         | 0,6          | 0,12         | 2,28          | 14,4          | 982     |
|   | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 5/200      | 2,9          | 4,7          | 10,2          | 95,6          | 165/998 |
|   | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 40/50   | 90         | 12,31        | 18,1         | 5,1           | 233,2         | 551     |
|   | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)  | 150        | 4,48         | 4,43         | 19,54         | 136           | 676     |
|   | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)   | 200        | 0            | 0            | 18,6          | 74            | 1014    |

|   |   |            |              |              |               |                |         |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 40         | 3            | 0,4          | 20,4          | 100            | -       |
|   | Хлеб ржаной   | 20         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 39             |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>825</b> | <b>25,27</b> | <b>28,11</b> | <b>88</b>     | <b>692,2</b>   |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |         |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционная (помидоры свежие)  | 100        | 1,1          | 0,2          | 3,8           | 24             | 982     |
|   | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 5/250      | 3,3          | 5,6          | 12,7          | 115,7          | 165/998 |
|   | Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.)40/60  | 100        | 12,5         | 21,2         | 6             | 265,6          | 551     |
|   | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)  | 180        | 5,3          | 5,3          | 23,4          | 163,2          | 676     |
|   | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)   | 200        | 0            | 0            | 18,6          | 74             | 1014    |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 40         | 3            | 0,4          | 20,4          | 100            | -       |
|   | Хлеб ржаной   | 20         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 39             |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>915</b> | <b>27,18</b> | <b>33,06</b> | <b>96,78</b>  | <b>781,5</b>   |         |
| <b>Полдник</b>  | Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)  | 75         | 5,5          | 17,4         | 42            | 347            | 332     |
|   | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)   | 200        | 0,38         | 0,13         | 18,2          | 75             | 667     |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>275</b> | <b>5,88</b>  | <b>17,53</b> | <b>60,2</b>   | <b>422</b>     |         |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>56,52</b> | <b>66,91</b> | <b>241,52</b> | <b>1804,21</b> |         |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>62,08</b> | <b>75,07</b> | <b>260,97</b> | <b>1980,25</b> |         |
| <b>День 3 (среда)</b>   |   |            |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | Яйцо вареное  | 1 шт.      | 3,7          | 4,04         | 0,25          | 56             | 776     |
|   | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)  | 13/25      | 5,35         | 4,67         | 12,75         | 117            | 868     |
|   | Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)                            | 150/5      | 5,8          | 7,5          | 25,9          | 195,1          | 898     |
|   |   | 200        | 1,8          | 1,6          | 13,2          | 75,2           | 986     |
|   |   | 1/200      | 1            | 0,2          | 20,2          | 91             |         |

|                          |  |            |              |              |               |              |      |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------|
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>633</b> | <b>17,65</b> | <b>18,01</b> | <b>72,3</b>   | <b>534,3</b> |      |
| Завтрак                  |  | 1 шт.      | 3,7          | 4,04         | 0,25          | 56           | 776  |
|                          |  | 18/37      | 6,95         | 5,68         | 18,87         | 158          | 868  |
|                          |  | 180/7      | 7,08         | 9,7          | 31,1          | 241          | 898  |
|                          |  | 200        | 1,8          | 1,6          | 13,2          | 75,2         | 986  |
|                          |  | 1/200      | 1            | 0,2          | 20,2          | 91           |      |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>682</b> | <b>20,53</b> | <b>21,22</b> | <b>83,62</b>  | <b>621,2</b> |      |
| Обед                     |  | 5/200      | 5,46         | 5,08         | 14,3          | 125,1        | 157  |
|                          |  | 90         | 7,48         | 6,85         | 9,53          | 129,7        | 1021 |
|                          |  | 150        | 3,6          | 4,7          | 36,4          | 203          | 552  |
|                          |  | 200        | 0,57         | 0,07         | 24            | 99           | 611  |
|                          |  | 46         | 3,43         | 0,46         | 23,3          | 115          | -    |
|                          |  | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39           | -    |
|                          |  | 135        | 0,54         | 0,54         | 13,2          | 63,4         |      |
| <b>Итого за обед:</b>    |  | <b>846</b> | <b>22,4</b>  | <b>17,94</b> | <b>128,65</b> | <b>774,2</b> |      |
|                          |  | 5/250      | 6,47         | 6,07         | 17,9          | 152,4        | 157  |
|                          |  | 110        | 9,92         | 8,76         | 12,3          | 168,1        | 1021 |

|  |  |            |              |              |              |              |      |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------|
| Обед   |  | 180        | 4,3          | 5,7          | 43,7         | 243,8        | 552  |
|  |  | 200        | 0,57         | 0,07         | 24           | 99           | 611  |
|  |  | 56         | 4,17         | 0,56         | 28,3         | 140          | -    |
|  |  | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88        | 59           | -    |
|  |  | 140        | 0,56         | 0,56         | 13,72        | 65,8         |      |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>931</b> | <b>27,97</b> | <b>22,08</b> | <b>151,8</b> | <b>928,1</b> |      |
| Полдник                                      |  | 75         | 5,04         | 4,64         | 30,7         | 185          | 60   |
|  |  | 200/10     | 0,3          | 0,08         | 12,7         | 53,1         | 705  |
|  |  | <b>275</b> | <b>5,34</b>  | <b>4,72</b>  | <b>43,4</b>  | <b>238,1</b> |      |
|  |  |            |              |              |              |              |      |
|  |  |            |              |              |              |              |      |
| Завтрак                                      |  | 40         | 0,26         | 0,04         | 0,76         | 4,4          | 982  |
|  |  | 80         | 11,05        | 12,9         | 9,3          | 197          | 251a |
|  |  | 150        | 3            | 4,4          | 20           | 132          | 371  |
|  |  | 200        | 0,38         | 0,13         | 18,2         | 75           | 591  |
|  |  | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3         | 75           | -    |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>500</b> | <b>16,94</b> | <b>17,77</b> | <b>63,56</b> | <b>483,4</b> |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |              |              |      |
|  |  | 60         | 0,42         | 0,06         | 1,17         | 6,6          | 982  |
|  |  | 80         | 11,05        | 12,9         | 9,3          | 197          | 251a |

|  |  |            |              |              |              |              |         |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------|
| Завтрак                                      |  | 180        | 3,6          | 5,3          | 24           | 158          | 371     |
|  |  | 200        | 0,38         | 0,13         | 18,2         | 75           | 591     |
|  |  | 40         | 3            | 0,4          | 20,4         | 100          | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>560</b> | <b>18,45</b> | <b>18,79</b> | <b>73,07</b> | <b>536,6</b> |         |
| Обед   |  | 5/200      | 3,5          | 3,2          | 15,1         | 103,6        | 983/998 |
|  |  | 90         | 9,7          | 12,8         | 10,3         | 196,2        | 1028    |
|  |  | 150        | 4,37         | 15,39        | 29,5         | 269,7        | 309     |
|  |  | 200        | 0,05         | 0,02         | 9,1          | 37           | 663     |
|  |  | 46         | 3,43         | 0,46         | 23,3         | 115          | -       |
|  |  | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,8         | 59           | -       |
|  |  | 1/200      | 5,8          | 6,4          | 9,4          | 120          | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>861</b> | <b>28,83</b> | <b>38,63</b> | <b>108,5</b> | <b>900,5</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |              |              |         |
| Обед   |  | 10/250     | 5,4          | 4,8          | 18,9         | 141,3        | 893/998 |
|  |  | 100        | 11,16        | 14,7         | 11,7         | 224,1        | 1028    |
|  |  | 180        | 5,24         | 18,09        | 34,9         | 323,7        | 30,9    |
|  |  | 200        | 0,05         | 0,02         | 9,1          | 37           | 663     |
|  |  | 45         | 3,37         | 0,45         | 22,9         | 112,5        |         |
|  |  | 20         | 1,98         | 0,36         | 11,88        | 39           | -       |
|  |  | 1/200      | 5,8          | 6,4          | 9,4          | 120          | -       |

|                          |  |            |              |              |               |              |     |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| <b>Итого за обед:</b>    |  | <b>940</b> | <b>33</b>    | <b>44,82</b> | <b>118,78</b> | <b>997,6</b> |     |
| Полдник                  |  | 60         | 4,2          | 5,9          | 39,3          | 227          | 414 |
|                          |  | 1/200      | 5,8          | 6,4          | 9,4           | 120          | -   |
|                          |  | <b>260</b> | <b>10</b>    | <b>12,3</b>  | <b>48,7</b>   | <b>347</b>   |     |
|                          |  |            |              |              |               |              |     |
|                          |  |            |              |              |               |              |     |
|                          |  |            |              |              |               |              |     |
| Завтрак                  |  | 15         | 3,48         | 4,42         | 0             | 54,6         | 982 |
|                          |  | 150/5      | 5,4          | 5,7          | 34,9          | 213          | 623 |
|                          |  | 100/20     | 21,2         | 8,7          | 26            | 267          | 342 |
|                          |  | 200        | 1,7          | 1,76         | 16,6          | 89           | 987 |
|                          |  | 23         | 1,72         | 0,23         | 11,7          | 57,5         |     |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>513</b> | <b>33,5</b>  | <b>20,81</b> | <b>89,2</b>   | <b>681,1</b> |     |
|                          |  |            |              |              |               |              |     |
| Завтрак                  |  | 10         | 2,32         | 2,95         | 0             | 36,4         | 982 |
|                          |  | 180/5      | 6,5          | 6,9          | 41,9          | 256          | 623 |
|                          |  | 140/20     | 29,1         | 11,6         | 32            | 348,7        | 342 |
|                          |  | 200        | 1,7          | 1,76         | 16,6          | 89           | 987 |
|                          |  | 44         | 3,29         | 0,44         | 22,3          | 110          |     |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>599</b> | <b>42,91</b> | <b>23,65</b> | <b>112,8</b>  | <b>840,1</b> |     |



|                       |  |            |              |              |               |              |      |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------|
| Обед                  |  | 10/200     | 2,73         | 5,86         | 7,98          | 95,6         | 1005 |
|                       |  | 90         | 9,49         | 10,6         | 10,3          | 175          | 1023 |
|                       |  | 150        | 5,3          | 3,93         | 32,73         | 187,5        | 307  |
|                       |  | 200/4      | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 56           | 432  |
|                       |  | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 75           | -    |
|                       |  | 20         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 39           | -    |
|                       |  | 130        | 0,52         | 0,52         | 12,74         | 61,1         | -    |
| <b>Итого за обед:</b> |  | <b>834</b> | <b>22,32</b> | <b>21,59</b> | <b>100,03</b> | <b>689,2</b> |      |
| Обед                  |  | 10/250     | 3,11         | 6,64         | 9,97          | 112,2        | 1005 |
|                       |  | 105        | 11,7         | 13,07        | 12,43         | 214,2        | 1023 |
|                       |  | 180        | 6,36         | 4,71         | 39,28         | 225          | 307  |
|                       |  | 200/4      | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 56           | 432  |
|                       |  | 45         | 3,37         | 0,45         | 22,9          | 112,5        | -    |
|                       |  | 20         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 39           | -    |
|                       |  | 140        | 0,56         | 0,56         | 13,7          | 65,8         | -    |
| <b>Итого за обед:</b> |  | <b>954</b> | <b>27,13</b> | <b>25,81</b> | <b>119,26</b> | <b>824,7</b> |      |
| Полдник               |  | 75         | 8,4          | 11,7         | 28,4          | 253          | 328  |
|                       |  | 200/20     | 0,3          | 0,08         | 12,8          | 53           | 621  |
|                       |  | <b>295</b> | <b>8,7</b>   | <b>11,78</b> | <b>41,2</b>   | <b>306</b>   |      |
|                       |  |            |              |              |               |              |      |

|  |  |            |              |              |               |              |     |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
|  |  |            |              |              |               |              |     |
|  |  |            |              |              |               |              |     |
| Завтрак                                      |  | 2/75       | 17,76        | 19,2         | 20,6          | 326,3        | 230 |
|  |  | 200        | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 37           | 663 |
|  |  | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 75           |     |
|  |  | 1/200      | 0            | 0            | 24            | 91           | -   |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>580</b> | <b>20,06</b> | <b>19,52</b> | <b>69</b>     | <b>529,3</b> |     |
|  |  |            |              |              |               |              |     |
| Завтрак                                      |  | 3/75       | 27,64        | 29,5         | 32,7          | 505          | 230 |
|  |  | 200        | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 37           | 663 |
|  |  | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 75           |     |
|  |  | 1/200      | 0            | 0            | 24            | 91           | -   |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>655</b> | <b>29,94</b> | <b>29,82</b> | <b>81,1</b>   | <b>708</b>   |     |
|  |  |            |              |              |               |              |     |
| Обед   |  | 60         | 0,6          | 0,12         | 2,22          | 14,4         | 982 |
|  |  | 5/200      | 3,19         | 3,33         | 12,24         | 91,7         | 581 |
|  |  | 90         | 13,74        | 14,3         | 12,78         | 235,2        | 29  |
|  |  | 150        | 3,59         | 4,26         | 35,6          | 195          | 297 |
|  |  | 180        | 0,01         | 0            | 26,1          | 105          | 437 |
|  |  | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 75           | -   |
|  |  | 20         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 39           | -   |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>735</b> | <b>25,36</b> | <b>22,67</b> | <b>116,12</b> | <b>755,3</b> |     |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |               |              |     |
|  |  | 100        | 1,1          | 0,2          | 3,8           | 24           | 982 |

|                          |  |            |              |              |               |              |     |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Обед                     |  | 5/250      | 3,64         | 3,88         | 15,31         | 110          | 581 |
|                          |  | 100        | 15,2         | 15,94        | 14,2          | 261          | 29  |
|                          |  | 180        | 4,31         | 5,11         | 42,79         | 234,5        | 297 |
|                          |  | 180        | 0,01         | 0            | 26,1          | 105          | 437 |
|                          |  | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 75           | -   |
|                          |  | 20         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 39           | -   |
| <b>Итого за обед:</b>    |  | <b>865</b> | <b>28,49</b> | <b>25,79</b> | <b>129,38</b> | <b>848,5</b> |     |
| Полдник                  |  | 80         | 8,46         | 11,4         | 24,81         | 236          | 92  |
|                          |  | 200/10     | 0,2          | 0,06         | 14,3          | 59           | 837 |
|                          |  | <b>290</b> | <b>8,66</b>  | <b>11,46</b> | <b>39,11</b>  | <b>295</b>   |     |
|                          |  |            |              |              |               |              |     |
|                          |  |            |              |              |               |              |     |
|                          |  |            |              |              |               |              |     |
| Завтрак                  |  | 40         | 0,76         | 3,56         | 3,08          | 47,6         | 984 |
|                          |  | 70/10      | 8,62         | 13,94        | 10,07         | 200,2        | 626 |
|                          |  | 150        | 3,06         | 4,4          | 20,04         | 132          | 371 |
|                          |  | 200        | 0            | 0            | 24            | 95           | 902 |
|                          |  | 36         | 2,7          | 0,36         | 18,36         | 90           | -   |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>506</b> | <b>15,14</b> | <b>22,26</b> | <b>75,55</b>  | <b>564,8</b> |     |
|                          |  |            |              |              |               |              |     |
|                          |  | 60         | 1,14         | 5,34         | 4,62          | 71,4         | 984 |

|                          |  |            |              |              |               |              |      |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------|
| Завтрак                  |  | 80/10      | 9,84         | 14,9         | 11,49         | 219,4        | 626  |
|                          |  | 180        | 3,6          | 5,3          | 24,05         | 158          | 371  |
|                          |  | 200        | 0,75         | 0            | 18            | 75           | 902  |
|                          |  | 29         | 2,17         | 0,29         | 14,79         | 72,5         | -    |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>559</b> | <b>17,5</b>  | <b>25,83</b> | <b>72,95</b>  | <b>596,3</b> |      |
| Обед                     |  | 5/200      | 2,8          | 5,06         | 12,6          | 107,4        | 1000 |
|                          |  | 90         | 10,55        | 10,34        | 7,52          | 165,4        | 1026 |
|                          |  | 150        | 5,3          | 3,93         | 32,73         | 187,5        | 307  |
|                          |  | 200/4      | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 56           | 432  |
|                          |  | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 75           | -    |
|                          |  | 20         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 39           | -    |
|                          |  | 1/200      | 1            | 0,2          | 20,2          | 91           |      |
| <b>Итого за обед:</b>    |  | <b>899</b> | <b>23,93</b> | <b>20,21</b> | <b>109,33</b> | <b>721,3</b> |      |
| Обед                     |  | 15/250     | 6            | 8,2          | 15,7          | 161,8        | 1000 |
|                          |  | 105        | 12,78        | 12,4         | 8,88          | 198,3        | 1026 |
|                          |  | 180        | 6,36         | 4,71         | 39,28         | 225          | 307  |
|                          |  | 200/4      | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 56           | 432  |
|                          |  | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 75           | -    |

|                       |  |             |              |              |               |               |     |
|-----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
|                       |  | 20          | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 39            | -   |
|                       |  | 1/200       | 1            | 0,2          | 20,2          | 91            |     |
| <b>Итого за обед:</b> |  | <b>1004</b> | <b>30,42</b> | <b>26,19</b> | <b>120,34</b> | <b>846,1</b>  |     |
| <b>Полдник</b>        |  | 75          | 4,83         | 8,63         | 42,33         | 266           | 340 |
|                       |  | 200/20      | 0,3          | 0,08         | 12,8          | 53            | 621 |
|                       |  | <b>295</b>  | <b>5,13</b>  | <b>8,71</b>  | <b>55,13</b>  | <b>319</b>    |     |
|                       |  |             | <b>44,2</b>  | <b>51,18</b> | <b>240,01</b> | <b>1605,1</b> |     |
|                       |  |             |              |              |               |               |     |



|                          |  |            |              |              |              |              |     |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| Завтрак                  |  | 1 шт       | 3,7          | 4,04         | 0,25         | 56           | 776 |
|                          |  | 10         | 2,32         | 2,95         | 0            | 36,4         | 982 |
|                          |  | 150/6      | 6,53         | 7,55         | 26,85        | 201,5        | 515 |
|                          |  | 200        | 1,74         | 1,76         | 16,6         | 89           | 987 |
|                          |  | 43         | 3,22         | 0,43         | 21,93        | 107,5        | -   |
|                          |  | 1/200      | 5,8          | 6,4          | 9,4          | 120          | -   |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>648</b> | <b>23,31</b> | <b>23,13</b> | <b>75,03</b> | <b>610,4</b> |     |
| Завтрак                  |  | 1 шт       | 3,7          | 4,04         | 0,25         | 56           | 776 |
|                          |  | 17         | 3,94         | 5,01         | 0            | 61,44        | 982 |
|                          |  | 180/6      | 7,83         | 8,19         | 32,2         | 233,9        | 515 |
|                          |  | 200        | 1,81         | 1,67         | 13,22        | 75           | 986 |
|                          |  | 39         | 2,92         | 0,39         | 19,89        | 97,5         | -   |
|                          |  | 1/200      | 5,8          | 6,4          | 9,4          | 120          | -   |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>681</b> | <b>26</b>    | <b>25,7</b>  | <b>74,96</b> | <b>643,8</b> |     |
| Обед                     |  |            |              |              |              |              |     |
|                          |  |            |              |              |              |              |     |
|                          |  |            |              |              |              |              |     |
|                          |  |            |              |              |              |              |     |
|                          |  |            |              |              |              |              |     |

|                       |  |            |               |               |               |              |         |
|-----------------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------|
|                       |  |            |               |               |               |              |         |
|                       |  |            |               |               |               |              |         |
| <b>Итого за обед:</b> |  |            |               |               |               |              |         |
| <b>Обед</b>           |  | 100        | 0,7           | 0,1           | 1,9           | 11           | 982     |
|                       |  | 5/250      | 6,4           | 6             | 17,9          | 152          | 157/998 |
|                       |  | 100        | 9,88          | 16,51         | 9,26          | 225,1        | 1029    |
|                       |  | 180        | 4,3           | 5,1           | 42,7          | 234          | 297     |
|                       |  | 200/20     | 0,342         | 0,047         | 14,65         | 60,4         | 693     |
|                       |  | 30         | 2,25          | 0,3           | 15,3          | 75           | -       |
|                       |  | 20         | 1,98          | 0,36          | 11,88         | 39           | -       |
| <b>Итого за обед:</b> |  | <b>905</b> | <b>25,852</b> | <b>28,417</b> | <b>113,59</b> | <b>796,5</b> |         |
| <b>Полдник</b>        |  | 110        | 4,95          | 23,1          | 59,4          | 462          |         |
|                       |  | 200        | 1,55          | 1,45          | 2,17          | 29           | 603     |
|                       |  | <b>310</b> | <b>6,5</b>    | <b>24,55</b>  | <b>61,57</b>  | <b>491</b>   |         |
|                       |  |            |               |               |               |              |         |
|                       |  |            |               |               |               |              |         |
| <b>Завтрак</b>        |  | 65         | 8,95          | 12,4          | 7,06          | 175,7        | 656     |
|                       |  | 140        | 4,95          | 3,66          | 30,55         | 175,04       | 307     |
|                       |  | 180        | 0,26          | 1,18          | 19,82         | 91           | 904     |



|                          |  |            |              |              |               |               |         |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
|                          |  | 22         | 2,02         | 0,27         | 13,77         | 67,5          | -       |
|                          |  | 1/200      | 5,4          | 5            | 21,6          | 158           |         |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>607</b> | <b>21,58</b> | <b>22,51</b> | <b>92,8</b>   | <b>667,24</b> |         |
| <b>Завтрак</b>           |  | 80         | 11,02        | 15,27        | 8,69          | 216,3         | 656     |
|                          |  | 180        | 6,36         | 4,71         | 39,28         | 225           | 307     |
|                          |  | 180        | 0,26         | 1,18         | 19,82         | 91            | 904     |
|                          |  | 31         | 3,37         | 0,45         | 22,95         | 112,5         | -       |
|                          |  | 1/200      | 5,4          | 5            | 21,6          | 158           |         |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>671</b> | <b>26,41</b> | <b>26,61</b> | <b>112,34</b> | <b>802,8</b>  |         |
| <b>Обед</b>              |  | 5/200      | 2,8          | 5            | 6,6           | 83            | 197/998 |
|                          |  | 90         | 8,9          | 10,2         | 3,6           | 142,5         | 550     |
|                          |  | 150        | 8,2          | 5,3          | 35,9          | 224           | 632     |
|                          |  | 180        | 0,34         | 0,12         | 16,38         | 68,05         | 591     |
|                          |  | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 75            | -       |
|                          |  | 20         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 39            | -       |
|                          |  | 1/200      | 5,8          | 6,4          | 9,4           | 120           | -       |
| <b>Итого за обед:</b>    |  | <b>875</b> | <b>30,27</b> | <b>27,68</b> | <b>99,06</b>  | <b>751,55</b> |         |

|                          |  |            |              |              |               |               |         |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| Обед                     |  | 5/250      | 3,1          | 6            | 8,2           | 99,9          | 197/998 |
|                          |  | 100        | 10,36        | 11,69        | 3,91          | 162,3         | 550     |
|                          |  | 180        | 9,8          | 6,4          | 43            | 269           | 632     |
|                          |  | 180        | 0,34         | 0,12         | 16,38         | 68,05         | 667     |
|                          |  | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 75            | -       |
|                          |  | 20         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 39            | -       |
|                          |  | 1/200      | 5,8          | 6,4          | 9,4           | 120           | -       |
| <b>Итого за обед:</b>    |  | <b>965</b> | <b>33,63</b> | <b>31,27</b> | <b>108,07</b> | <b>833,25</b> |         |
| Полдник                  |  | 80         | 4,57         | 11,61        | 46,9          | 310           | 525     |
|                          |  | 200        | 0,14         | 0,04         | 0,03          | 1,33          | 1009    |
|                          |  | <b>280</b> | <b>4,71</b>  | <b>11,65</b> | <b>46,93</b>  | <b>311,33</b> |         |
|                          |  |            |              |              |               |               |         |
|                          |  |            |              |              |               |               |         |
|                          |  |            |              |              |               |               |         |
| Завтрак                  |  | 18/28      | 6,3          | 5,53         | 13,77         | 135,5         | 868     |
|                          |  | 180/10     | 5,37         | 9,31         | 27,02         | 213,3         | 899     |
|                          |  | 100        | 13,84        | 12,87        | 39,9          | 331           | 397     |
|                          |  | 200        | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 37            | 663     |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>536</b> | <b>25,56</b> | <b>27,73</b> | <b>89,79</b>  | <b>716,8</b>  |         |
| Завтрак                  |  | 18/26      | 6,15         | 5,5          | 12,7          | 130,5         | 868     |
|                          |  | 180/10     | 5,37         | 9,31         | 27,02         | 213,3         | 899     |

|                          |                       |            |              |              |               |               |               |
|--------------------------|-----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                          |                       | 130        | 17,38        | 15,01        | 51,9          | 412,4         | 397           |
|                          |                       | 200        | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 37            | 663           |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                       | <b>564</b> | <b>28,95</b> | <b>29,84</b> | <b>100,72</b> | <b>793,2</b>  |               |
|                          |                       | 60         | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 6,6           | 982           |
|                          |                       | 5/200      | 3,1          | 5,1          | 11,5          | 105,2         | 149           |
| <b>Обед</b>              |                       | 30/150     | 12,72        | 23,01        | 39,5          | 416,3         | 523           |
|                          |                       | 200        | 0,57         | 0,07         | 24            | 99,36         | 611           |
|                          |                       | 44         | 3            | 0,4          | 20,4          | 100           | -             |
|                          |                       | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 39            | -             |
|                          | <b>Итого за обед:</b> |            | <b>719</b>   | <b>21,79</b> | <b>29</b>     | <b>108,42</b> | <b>766,46</b> |
|                          |                       | 100        | 0,7          | 0,1          | 1,9           | 11            | 982           |
|                          |                       | 5/250      | 3,6          | 6,1          | 14,4          | 127,7         | 149           |
| <b>Обед</b>              |                       | 35/160     | 14,4         | 25,2         | 42,1          | 453,2         | 523           |
|                          |                       | 200        | 0,57         | 0,07         | 24            | 99,36         | 611           |
|                          |                       | 40         | 3            | 0,4          | 20,4          | 100           | -             |
|                          |                       | 20         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 39            | -             |
|                          | <b>Итого за обед:</b> |            | <b>805</b>   | <b>24,25</b> | <b>32,23</b>  | <b>114,68</b> | <b>830,26</b> |
| <b>Полдник</b>           |                       | 75         | 5,02         | 4,6          | 30,7          | 185           | 60            |

|  |  |            |                |                |                |                |     |
|--|--|------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----|
|  |  | 200/20     | 0,3            | 0,08           | 12,8           | 53             | 621 |
|  |  | <b>295</b> | <b>5,32</b>    | <b>4,68</b>    | <b>43,5</b>    | <b>238</b>     |     |
|  |  |            |                |                |                |                |     |
|  |  |            |                |                |                |                |     |
|  |  |            | <b>22,012</b>  | <b>22,138</b>  | <b>80,635</b>  | <b>616,255</b> |     |
|  |  |            | <b>24,5592</b> | <b>25,6047</b> | <b>105,569</b> | <b>746,421</b> |     |
|  |  |            | <b>6,537</b>   | <b>11,609</b>  | <b>49,487</b>  | <b>328,643</b> |     |
|  |  |            |                |                |                |                |     |
|  |  |            |                |                |                |                |     |
|  |  |            | <b>6,537</b>   | <b>11,609</b>  | <b>49,487</b>  | <b>328,643</b> |     |



|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|



































