



"13" мая 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд для детей с сахарным диабетом, 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 3 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная гречневая с маслом (крупа гречневая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 190/10 | 200 | 6,9 | 7,11 | 35,94 | 235,35 | 515 |
| | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный) 20/29 | 49 | 5,48 | 3,9 | 18,36 | 130,48 | 868 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 431 |
| | Напиток овсяный в п/у | 200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за завтрак: | | 649 | 15,74 | 18,82 | 75,44 | 532,52 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная гречневая с маслом (крупа гречневая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 230/10 | 240 | 8,28 | 8,54 | 43,12 | 282,41 | 515 |
| | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный) 22/28 | 50 | 5,7 | 4,06 | 19,12 | 135,9 | 868 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 431 |
| | Напиток овсяный в п/у | 200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за завтрак: | | 690 | 17,34 | 20,41 | 83,38 | 585 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Обед | Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 20/180 | 200 | 4,87 | 7,99 | 9,28 | 128,49 | 694 |
| | Зразы ленивые (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сухари панир., соль йод.) | 90 | 8,64 | 12,78 | 9,36 | 182,84 | 1042 |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 160 | 3,84 | 5,1 | 38,87 | 226,78 | 552 |
| | Чай с мёдом (чай, мёд) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| Итого за обед: | | 700 | 19,75 | 26,17 | 87,42 | 670,05 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 20/250 | 270 | 6,34 | 10,38 | 12,07 | 159,04 | 694 |
| | Зразы ленивые с маслом (говядина, батон, яйцо, молоко, лук репчатый, сухарь панир., соль йод., масло сл.) 100/5 | 105 | 11,08 | 16,25 | 7,41 | 253,98 | 1042 |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 180 | 4,33 | 5,74 | 43,73 | 243,88 | 552 |
| | Чай с мёдом (чай, мёд) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 26 | 1,95 | 0,26 | 13,26 | 63,18 | - |
| Итого за обед: | | 801 | 23,85 | 32,63 | 91,08 | 779,12 | |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 47,76 | 56,43 | 209,53 | 1541,26 | |
| Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 53,46 | 64,48 | 221,13 | 1702,81 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшеничная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 150/10 | 160 | 6,26 | 6,03 | 30,91 | 217,9 | 515 |
| | Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 20,94 | 663a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Банан | 218 | 2,04 | 0,68 | 28,46 | 147,79 | - |
| Итого за завтрак: | | 607 | 10,4 | 7,01 | 72,26 | 447,38 | |

| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Завтрак | Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшеничная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 200/10 | 210 | 8,21 | 7,91 | 40,56 | 277,31 | 515 |
| | Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 20,94 | 663a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 28 | 2,1 | 0,28 | 14,28 | 68,04 | - |
| | Банан | 221 | 2,07 | 0,69 | 28,85 | 149,82 | - |
| Итого за завтрак: | | 663 | 21,5 | 24,12 | 94,54 | 516,11 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., гренки) 20/200/10 | 230 | 5,45 | 5,54 | 7,84 | 129,98 | 1079 |
| | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука) | 110 | 13,07 | 15,29 | 5,01 | 228,87 | 675 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло сливочное, соль йод.) | 170 | 4,85 | 4,34 | 33,51 | 199,43 | 585 |
| | Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон) | 200 | 0,21 | 0,03 | 3,23 | 29,39 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 34 | 2,55 | 0,34 | 17,34 | 92,62 | - |
| Итого за обед: | | 744 | 26,13 | 25,54 | 66,93 | 680,29 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., гренки) 20/250/10 | 280 | 7,62 | 7,72 | 9,62 | 178,41 | 1079 |
| | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука) 55/65 | 120 | 14,66 | 16,98 | 7,23 | 249,41 | 675 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло сливочное, соль йод.) | 200 | 5,7 | 5,1 | 39,4 | 246,38 | 585 |
| | Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон) | 200 | 0,21 | 0,03 | 3,23 | 29,39 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 26 | 1,95 | 0,26 | 13,26 | 73,18 | - |
| Итого за обед: | | 826 | 30,14 | 30,09 | 72,74 | 776,77 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 51,78 | 40,81 | 181,6 | 1432,68 | |
| Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 66,89 | 62,47 | 209,69 | 1597,89 | |

| День3 | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 185/20 | 205 | 11,87 | 27,78 | 36,39 | 443,1 | 1084 |
| | Чай черный (чай) | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 48,6 | - |
| | Сок фруктовый в п/у | 1/125 | 0,88 | 0,25 | 14,25 | 62,77 | |
| Итого за завтрак: | | 550 | 14,44 | 28,27 | 60,87 | 555,8 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 195/30 | 225 | 13,28 | 31,09 | 40,72 | 495,8 | 1084 |
| | Чай черный (чай) | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 36 | 2,7 | 0,36 | 18,36 | 87,48 | - |
| | Сок фруктовый в п/у | 1/125 | 0,88 | 0,25 | 14,25 | 62,77 | |
| Итого за завтрак: | | 586 | 17,05 | 31,74 | 73,36 | 647,38 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Рассольник «Ленинградский» (картофель, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 200 | 1,75 | 4,06 | 12,89 | 149,06 | 167 |
| | Биточки рыбные по-домашнему (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.) | 90 | 16,95 | 7,29 | 11,42 | 189,1 | 272 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.) | 160 | 33 | 4,77 | 21,44 | 181,86 | 371 |
| | Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 10,94 | 663a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 31 | 2,33 | 0,31 | 15,81 | 85,33 | - |
| | Пюре фруктовое | 125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | |
| Итого за обед: | | 810 | 54,25 | 16,48 | 75,45 | 671,29 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|------|
| Обед | Рассольник «Ленинградский» (картофель, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 250 | 2,19 | 5,07 | 16,11 | 164,83 | 167 |
| | Биточки рыбные по-домашнему (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.) | 100 | 17,39 | 9,58 | 12,34 | 225,1 | 272 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.) | 210 | 3,71 | 5,36 | 24,12 | 248,69 | 371 |
| | Чай с лимоном без сахара (чай ,лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 10,94 | 663a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 26 | 1,96 | 0,26 | 13,26 | 73,18 | - |
| | Пюре фруктовое | 125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | |
| Итого за обед: | | 915 | 25,47 | 20,32 | 79,72 | 777,74 | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 11,26 | 12,72 | 91,9 | 573,12 | |
| Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1415 | 36,29 | 32,03 | 168,4 | 1335,09 | |
| День4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная (жидкая)100% с маслом (крупа манная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 190/6 | 196 | 7,03 | 7,93 | 32,77 | 230,55 | 578 |
| | Сырники из творога (творог, масло слив., мука, сахар, яйцо, ванилин) | 100 | 21,85 | 8,49 | 32,16 | 282,45 | 186 |
| | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко) | 200 | 1,51 | 1,13 | 3,53 | 30,33 | 1066 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 29 | 2,18 | 0,29 | 14,79 | 70,47 | - |
| Итого за завтрак: | | 525 | 32,57 | 17,84 | 83,25 | 613,8 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная (жидкая)100% с маслом (крупа манная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) | 236 | 8,93 | 10,07 | 41,63 | 292,86 | 578 |
| | Сырники из творога (творог, масло слив., мука, сахар, яйцо, ванилин) | 100 | 21,85 | 8,49 | 32,16 | 292,45 | 186 |
| | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко) | 200 | 1,51 | 1,13 | 3,53 | 30,33 | 1066 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 29 | 2,18 | 0,29 | 14,79 | 70,47 | - |
| Итого за завтрак: | | 565 | 34,47 | 19,98 | 92,11 | 686,11 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло | 220 | 9,25 | 10,13 | 18,99 | 204,18 | 157 |
| | Гуляш мясной (говядина, лук репчатый, мука, томатная паста, масло подсолнечное, соль йод.) | 120 | 14,04 | 14,97 | 4,31 | 208,12 | 550 |
| | 50/70 | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодир.) | 150 | 5,42 | 4,07 | 31,08 | 185,45 | 307 |
| | Чай черный (чай) | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,63 | 0,35 | 17,85 | 85,05 | - |
| Итого за обед: | | 725 | 31,53 | 29,56 | 72,26 | 684,13 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки) | 285 | 11,84 | 12,71 | 23,25 | 273,95 | 157 |
| | 20/250/15 | | | | | | |
| | Гуляш мясной (говядина, лук репчатый, мука, томатная паста, масло подсолнечное, соль йод.) | 120 | 14,04 | 14,97 | 4,31 | 208,12 | 550 |
| | 50/70 | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодир.) | 200 | 7,22 | 5,42 | 42,4 | 247,26 | 307 |
| | Чай черный (чай) | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,03 | 1,33 | 1009 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 34 | 2,56 | 0,34 | 17,34 | 82,66 | - |
| Итого за обед: | | 839 | 35,85 | 33,48 | 87,33 | 813,32 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 13,24 | 13,11 | 46,05 | 682,24 | |
| Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 1359 | 46,5 | 44,01 | 129,12 | 1425,79 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Ежики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус | 120 | 11,66 | 16,23 | 9,2 | 229,57 | 222 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод,) | 170 | 3,5 | 5,06 | 22,78 | 150,72 | 371 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 21 | 1,57 | 0,21 | 10,71 | 51,03 | - |
| Итого за завтрак: | | 511 | 18,09 | 22,91 | 44,83 | 458,01 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Завтрак | Ежики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус) | 120 | 11,66 | 16,23 | 9,2 | 229,57 | 222 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод,) | 195 | 4,02 | 5,81 | 26,13 | 182,9 | 371 |
| | Чай с молоком (чай, молоко) | 200 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,63 | 0,35 | 17,85 | 85,05 | - |
| Итого за завтрак: | | 550 | 19,67 | 23,8 | 55,32 | 524,21 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, | 200 | 5,63 | 9,26 | 9,46 | 143,66 | 165 |
| | Котлета Домашняя (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) | 90 | 12,55 | 18,42 | 11,62 | 272,46 | 246 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.) | 150 | 6,2 | 4,74 | 37,98 | 219,36 | 632 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.) | 180 | 0,57 | 0 | 8,57 | 38,08 | 611a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Мандарин | 120 | 0,96 | 0,24 | 9 | 42 | |
| Итого за обед: | | 765 | 27,79 | 32,91 | 89,38 | 776,31 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, | 250 | 6,96 | 11,27 | 11,32 | 168,57 | 165 |
| | Котлета Домашняя (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.) | 100 | 12,55 | 18,42 | 11,62 | 272,46 | 246 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.) | 200 | 8,26 | 6,32 | 50,64 | 292,48 | 632 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.) | 180 | 0,57 | 0 | 8,57 | 38,08 | 611a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 31 | 2,33 | 0,31 | 15,81 | 75,33 | - |
| | Мандарин | 136 | 1,08 | 0,28 | 10,21 | 47,6 | |
| Итого за обед: | | 897 | 31,75 | 36,6 | 108,17 | 894,52 | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 45,88 | 55,82 | 134,21 | 1234,32 | |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 51,42 | 60,4 | 163,49 | 1418,73 | |
| НЕДЕЛЯ 4 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |

| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Завтрак | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 776 |
| | Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло) | 187 | 6,14 | 7,7 | 32 | 222,61 | 898 |
| | Чай с мёдом (чай, мёд) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Напиток овсяный в п/у | 200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за завтрак: | | 677 | 15,62 | 19 | 81,19 | 557,39 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 776 |
| | Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло) | 247 | 8,1 | 10,25 | 42,31 | 294,05 | 898 |
| | Чай с мёдом (чай, мёд) | 200/20 | 0,15 | 0 | 14,61 | 59,04 | 431 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Напиток овсяный в п/у | 200 | 2 | 6,4 | 19 | 140 | |
| Итого за завтрак: | | 737 | 17,58 | 21,55 | 91,5 | 628,83 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 210 | 4,39 | 8,01 | 5,45 | 141,49 | 8 |
| | Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.) | 90 | 6,68 | 13,46 | 10,09 | 216,73 | 18 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.) | 150 | 5,42 | 4,07 | 31,08 | 185,45 | 307 |
| | Чай черный (чай) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 1009 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 38 | 2,85 | 0,38 | 19,38 | 92,34 | - |
| | Пюре фруктовое | 125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | |
| Итого за обед: | | 813 | 19,34 | 25,92 | 88,83 | 727,33 | - |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 270 | 7,64 | 12,3 | 9 | 198,38 | 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------|
| Обед | Тефтели II вариант (говядина, крупа рисовая, лук, сметана, мука, масло подсолн.) | 100 | 7,68 | 10,36 | 11,57 | 235,22 | 18 |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.) | 180 | 6,5 | 4,88 | 38,16 | 252,53 | 307 |
| | Чай черный (чай) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 1009 |
| | Пюре фруктовое | 125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | |
| Итого за обед: | | 875 | 21,82 | 27,54 | 81,56 | 777,45 | - |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 54,14 | 55,425 | 234,99 | 1686,69 | |
| Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 55,89 | 69,555 | 253,09 | 1842,85 | |
| День 7 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная «Боярская» (крупа пшено, молоко, сахар, изюм, соль йод., масло слив.) | 190 | 7,67 | 16,94 | 40,51 | 345,14 | 527 |
| | Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшенич. йод.) 12/29 | 41 | 2,94 | 7,51 | 14,2 | 137,2 | 778 |
| | Чай черный (чай) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 1009 |
| | Пюре фруктовое | 125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | |
| Итого за завтрак: | | 556 | 10,61 | 24,45 | 77,54 | 573,66 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная «Боярская» (крупа пшено, молоко, сахар, изюм, соль йод., масло слив.) | 210 | 8,47 | 18,72 | 44,77 | 381,48 | 527 |
| | Бутерброд с маслом (хлеб пшенич. йод., масло сливочное) 12/32 | 44 | 3,02 | 7,98 | 17,08 | 148,34 | 778 |
| | Чай черный (чай) | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36,32 | 1009 |
| | Пюре фруктовое | 125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | |
| Итого за завтрак: | | 579 | 11,49 | 26,7 | 84,68 | 621,14 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| | Уха Рыбацкая с сайрой (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) 12/200 | 212 | 4,24 | 7,82 | 12,98 | 184,18 | 17 |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Обед | Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., лавровый лист, соль йод.) 45/50 | 95 | 13,39 | 13,34 | 1,24 | 188,52 | 1036 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 170 | 4,85 | 4,34 | 33,51 | 202,42 | 585 |
| | Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон) | 200 | 0,21 | 0,03 | 3,23 | 19,39 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 27 | 2,03 | 0,27 | 13,77 | 75,61 | - |
| Итого за обед: | | 704 | 24,72 | 25,8 | 64,73 | 670,12 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Уха Рыбацкая с сайрой (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) 15/250 | 265 | 5,56 | 10,25 | 16,8 | 217,7 | 17 |
| | Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., лавровый лист, соль йод.) 50/70 | 120 | 16,91 | 16,85 | 1,56 | 245,5 | 1036 |
| | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.) | 190 | 5,42 | 4,85 | 37,45 | 215,06 | 585 |
| | напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон) | 200 | 0,21 | 0,03 | 3,23 | 19,39 | 667 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 28 | 2,1 | 0,28 | 14,28 | 78,4 | - |
| Итого за обед: | | 803 | 30,2 | 32,26 | 73,32 | 776,05 | |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 38,46 | 60,16 | 204,45 | 1575,48 | |
| Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 41,82 | 64,03 | 204,32 | 1673,08 | |
| День 8 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр порциями | 26 | 6,03 | 7,67 | 0 | 93,16 | |
| | Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод.,) | 170 | 6,45 | 7,22 | 27,62 | 211,21 | 898 |
| | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко) | 200 | 1,51 | 1,13 | 3,53 | 30,33 | 1066 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Мандарин | 136 | 1,09 | 0,27 | 10,2 | 49,6 | |
| Итого за завтрак: | | 562 | 17,33 | 16,59 | 56,65 | 457,2 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Сыр порциями | 28 | 6,5 | 8,26 | 0 | 105,32 | |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
| Завтрак | Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.) 200/10 | 210 | 7,97 | 8,91 | 34,11 | 258,56 | 898 |
| | Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко) | 200 | 1,51 | 1,13 | 3,53 | 30,33 | 1066 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Мандарин | 136 | 1,09 | 0,27 | 10,2 | 49,6 | |
| Итого за завтрак: | | 604 | 19,32 | 18,87 | 63,14 | 516,71 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (картофель, фрикадельки мясные, огурцы сол., морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190 | 200 | 3,22 | 5,97 | 12,5 | 196,58 | 167 |
| | Фрикадельки рыбные (горбуша, яйцо, крупа манная, батон, молоко, масло слив. соль йод.) | 100 | 11,54 | 5,26 | 7,12 | 172,01 | 651 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 3,09 | 4,47 | 20,1 | 132,99 | 371 |
| | Чай с лимоном без сахара (чай, лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 21,94 | 663a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 82,9 | - |
| | Мандарин | 135 | 1,1 | 0,27 | 10,12 | 79,2 | |
| Итого за обед: | | 819 | 21,42 | 16,32 | 65,28 | 685,62 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (картофель, фрикадельки мясные, огурцы сол., | 250 | 4,02 | 7,46 | 15,63 | 255,73 | 167 |
| | Фрикадельки рыбные (горбуша, яйцо, крупа манная, батон, молоко, масло слив. соль йод.) | 100 | 11,54 | 5,26 | 7,12 | 172,01 | 651 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 180 | 3,71 | 5,36 | 24,12 | 169,59 | 371 |
| | Чай с лимоном без сахара (чай, лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 21,94 | 663a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 82,9 | - |
| | Мандарин | 134 | 1 | 0,26 | 9,98 | 76,2 | |
| Итого за обед: | | 989 | 22,74 | 18,69 | 72,29 | 778,37 | |

| | | | | | | | |
|---|---|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------|
| Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет | | 50,73 | 54,19 | 158,76 | 1417,76 | | |
| Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше | | 56,21 | 60,65 | 167,35 | 1523,69 | | |
| День 9 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка творожная с рисом (творог 9%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин) | 190 | 22,06 | 10,6 | 53,3 | 396,88 | 187 |
| | Чай с лимоном без сахара (чай, лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,94 | 663a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Яблоко свежее | 133 | 0,53 | 0,53 | 13,03 | 59,05 | |
| Итого за завтрак: | | 557 | 25,06 | 11,48 | 81,77 | 530,77 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка творожная с рисом (творог 9%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин) | 210 | 24,38 | 11,73 | 58,9 | 438,65 | 187 |
| | Чай с лимоном без сахара (чай, лимон) | 200/4 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 1,94 | 663a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 24 | 1,8 | 0,24 | 12,24 | 58,32 | - |
| | Яблоко свежее | 128 | 0,52 | 0,52 | 12,54 | 56,84 | |
| Итого за завтрак: | | 599 | 26,92 | 12,54 | 83,82 | 555,75 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 200 | 4,1 | 4,23 | 14,37 | 111,98 | 157 |
| | Пельмени отварные с маслом (пельмени п/ф, приправа универсальная, лавровый лист, соль йод.) 180/8 | 188 | 12,49 | 31,16 | 43,97 | 558,24 | 1084 |
| | Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота) | 200 | 0,99 | 0,06 | 18,36 | 57,3 | 669 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 21 | 1,58 | 0,21 | 10,71 | 51,03 | - |
| | Сок фруктовый в п/у | 125 | 0,88 | 0,25 | 14,25 | 62,77 | |
| Итого за обед: | | 734 | 20,04 | 35,91 | 101,66 | 841,32 | |

| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Обед | Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 250 | 5,13 | 5,29 | 17,96 | 139,97 | 157 |
| | Пельмени отварные с маслом (пельмени п/ф, приправа универсальная, лавровый лист, соль йод.) 220/6 | 226 | 11,05 | 43,13 | 54,39 | 651,71 | 1084 |
| | Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота) | 200 | 0,99 | 0,06 | 18,36 | 57,3 | 669 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| | Сок фруктовый в п/у | 125 | 0,88 | 0,25 | 14,25 | 62,77 | |
| Итого за обед: | | 826 | 19,93 | 48,98 | 117,71 | 972,5 | |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 1,8 | 0,24 | 21,32 | 1287,28 | |
| Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 3,83 | 0,51 | 35,09 | 1452,8 | |
| День 10 | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета Незнайка с соусом красным основ. (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс., соль йодир., соус) | 110 | 12,54 | 18,67 | 14,16 | 274,83 | 225 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 190 | 3,92 | 5,66 | 25,46 | 168,46 | 371 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.) | 200 | 0,57 | 0 | 9,57 | 43,08 | 611a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - |
| Итого за завтрак: | | 525 | 18,91 | 24,58 | 61,94 | 547,12 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета Незнайка с соусом красным основ. (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс., соль йодир., соус) | 110 | 12,54 | 18,67 | 14,16 | 274,83 | 225 |
| | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 220 | 4,54 | 6,56 | 29,48 | 195,06 | 371 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.) | 200 | 0,57 | 0 | 9,57 | 43,08 | 611a |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 28 | 2,1 | 0,28 | 14,28 | 68,04 | - |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|------|
| Итого за завтрак: | | 558 | 19,75 | 25,51 | 67,49 | 581,01 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем (картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.,) | 200 | 4,28 | 8,71 | 7,54 | 128,16 | 165 |
| | Биточки мясные (говядина, свинина, батон , лук реп., мука, соль йод., масло раст.) | 90 | 11,9 | 20,08 | 13 | 290,26 | 1055 |
| | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 180 | 4,07 | 4,93 | 24,8 | 159,88 | 676 |
| | Напиток из ягоды (облепиха) (облепиха протертая с сахаром) | 200 | 0,18 | 0,79 | 15,82 | 43,11 | 1083 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Мандарин | 131 | 1,05 | 0,26 | 9,83 | 45,85 | |
| Итого за обед: | | 831 | 23,73 | 35,07 | 86,29 | 740,16 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло | 260 | 7,32 | 12,03 | 12,29 | 186,75 | 165 |
| | Биточки мясные (говядина, свинина, батон , лук реп., мука, соль йод., масло раст.) | 100 | 11,9 | 20,08 | 13 | 290,26 | 1055 |
| | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.) | 180 | 4,07 | 4,93 | 24,8 | 159,88 | 676 |
| | Напиток из ягоды (облепиха) (облепиха протертая с сахаром) | 200 | 0,18 | 0,79 | 15,82 | 43,11 | 1083 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,25 | 0,3 | 15,3 | 72,9 | - |
| | Мандарин | 125 | 1 | 0,25 | 9,37 | 43,75 | |
| Итого за обед: | | 895 | 26,72 | 38,38 | 90,58 | 796,65 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет | | | 26,72 | 38,38 | 90,58 | 1258,2 | |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше | | | 28,9 | 41,2 | 104,9 | 1377 | |
| Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет | | | 12,421 | 13,886 | 43,933 | 349,763 | |
| Среднее значение за период по обедам 7-11 лет | | | 8,981 | 10,754 | 30,306 | 272,347 | |
| Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше | | | 7,9653 | 11,058 | 47,051 | 321,743 | |

| | | | | | | |
|--|--|-------|-------|--------|---------|--|
| Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше | | 8,946 | 9,762 | 31,816 | 264,985 | |
|--|--|-------|-------|--------|---------|--|





























