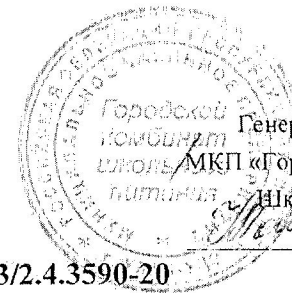




«Согласовано»

Директор

"14" февраля 2022 г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

Городской комбинат  
школьного питания

Шахова А.М.

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 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб)	10/33	2,48	7,57	16,45	146	778
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.,	180/6	7,07	9,04	31,1	234	898
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>547</b>	<b>17,09</b>	<b>20,08</b>	<b>79,15</b>	<b>571,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	10/38	2,93	7,63	19,51	161	778
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.,	200/10	7,89	12,4	34,6	282	898
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>576</b>	<b>18,36</b>	<b>23,5</b>	<b>85,71</b>	<b>634,2</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41	984

	694/998	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250		135.4	6.3	7.4
	224	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красный основной)70/30	100		201	15.6	13.7
	310	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150		201	5.54	4.5
	663	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200		37	0.05	0.02
	-	Хлеб пшеничный йодированный	32		80	2.4	0.32
	-	Хлеб ржаной	25		49.5	1.65	0.3
<b>Итого за обед:</b>			<b>832</b>		<b>744.9</b>	<b>32.5</b>	<b>26.48</b>
<b>категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	984	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100		69	1.6	0.4
	694/998	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250		173.2	8.2	9.6
	224	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красный основной)70/30	100		201	15.6	13.7
	310	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180		241	6.6	5.4
	663	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200		37	0.05	0.02
	-	Хлеб пшеничный йодированный	31		77.5	2.32	0.31
	-	Хлеб ржаной	25		49.5	1.65	0.3
<b>Итого за обед:</b>			<b>901</b>		<b>848.2</b>	<b>36.02</b>	<b>29.73</b>
<b>Полдник</b>	696	Кокрок Малыш (мука пшен., масло слив., молоко, сахар,яйцо, соль йод, молоко сгущенное вареное)	75		279	6.8	10.1
	603	Чай с молоком(чай, молоко)	200		29	1.55	1.45
<b>Итого за полдник:</b>			<b>275</b>		<b>308</b>	<b>8.35</b>	<b>11.55</b>
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>					<b>1624.1</b>	<b>57.94</b>	<b>58.11</b>
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>					<b>1790.4</b>	<b>62.73</b>	<b>64.78</b>

День 2							
гная категория: 7-11 лет							
Завтрак	980	Гречневая запеканка с индейкой с маслом(филе индейки, крупа гречневая, масло подсолн., морковь, лук репч., молоко, яйцо, соль йод., масло слив.)	165/5		382	19.4	24.4
	663	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200		37	0.05	0.02
	-	Хлеб пшеничный йодированный	25		62.5	1.875	0.25
	-	Яблоко	164		77	0.65	0.65
Итого за завтраком			559		558.5	21.975	25.32
гная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	980	Гречневая запеканка с индейкой с маслом(филе индейки, крупа гречневая, масло подсолн., морковь, лук репч., молоко, яйцо, соль йод., масло слив.)	180/5		413	21.1	26.3
	663	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200		37	0.05	0.02
	-	Хлеб пшеничный йодированный	25		62.5	1.875	0.25
	-	Яблоко	164		77	0.65	0.65
Итого за завтраком			574		589.5	23.675	27.22
гная категория: 7-11 лет							
Обед	167/998	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковья, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250		131	5.04	7.3
	765	Котлета из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кросн)70/30	100		224	15.3	20.6
	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150		187	5.25	3.9
	611	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200		99.36	0.57	0.07
	-	Хлеб пшеничный йодированный	37		92.5	2.77	0.37
	-	Хлеб ржаной	25		49.5	1.65	0.3
	-	Яблоко	169		79	0.67	0.67
Итого за обед:			941		862.36	31.25	33.21

<b>категория: 12 лет и старше</b>						
<b>Обед</b>	167/998	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	131	5.04	7.3
	765	Котлета из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кросн)90/30	120	290	16.62	26.2
	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	225	6.3	4.7
	611	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	99.36	0.57	0.07
	-	Хлеб пшеничный йодированный	36	90	2.7	0.36
	-	Хлеб ржаной	25	49.5	1.65	0.3
	-	Яблоко	187	87	0.74	0.74
<b>Итого за обед:</b>			<b>1008</b>	<b>971.86</b>	<b>33.62</b>	<b>39.67</b>
<b>Полдник</b>	710	Рогалик сладкий повидлом и изюмом (мука, молоко, масло слив., сахар, дрожжи прес., яйцо, повидло, изюм, масло подсолн.)	75	239	4.69	6.9
	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	91	0	0
<b>Итого за полдник:</b>			<b>275</b>	<b>347</b>	<b>5.6</b>	<b>5.6</b>
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>				<b>1767.86</b>	<b>58.825</b>	<b>64.13</b>
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>				<b>1908.36</b>	<b>62.895</b>	<b>72.49</b>
<b>День 3</b>						
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<b>Завтрак</b>	207	Виточки «здоровье» с соусом красным основным(говядина, яйцо, крупа манная, соль йод, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив.,	70/30	171	11.4	13.07
	309	Перловка с овощами(крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив.,	150	179	4.37	15.07
	437	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	116.7	0.02	0
	-	Хлеб пшеничный йодированный	28	70	2.1	0.28
	-	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	120	5.8	6.4
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>678</b>	<b>656.7</b>	<b>23.69</b>	<b>34.82</b>

<b>категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	207	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным(говядина, яйцо, крупа манная, соль перловка с овощами(крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	75/30		192	11.4	13.07
	309	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	180		217.8	5.24	18.09
	437	Хлеб пшеничный йодированный	200		116.7	0.02	0
	-	Хлеб пшеничный йодированный	29		72.5	2.17	0.29
	-	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200		120	5.8	6.4
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>714</b>		<b>719</b>	<b>26.14</b>	<b>38.64</b>
<b>категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	145	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч.,соль йод.)	15/250		103	3.74	6.44
	523	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	45/150		462	16.87	26.3
	432	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4		56	0.05	0.02
	-	Хлеб пшеничный йодированный	25		62.5	1.87	0.25
	-	Хлеб ржаной	25		49.5	1.65	0.3
	-	Яблоко	153		71.9	0.62	0.62
<b>Итого за обед:</b>			<b>867</b>		<b>804.9</b>	<b>24.8</b>	<b>33.93</b>
<b>категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	145	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч..соль йод.)	15/250		103	3.74	6.44
		Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	55/170		536	20.22	30.75
	432	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4		56	0.05	0.02
	-	Хлеб пшеничный йодированный	25		62.5	1.87	0.25
	-	Хлеб ржаной	25		49.5	1.65	0.3
	-	Яблоко	187		87	0.74	0.74

<b>Итого за обед:</b>			<b>919</b>		<b>894</b>	<b>28.27</b>	<b>38.5</b>
<b>Полдник</b>	55	Сосиска, запеченная в тесте(тесто сд., сосиска, яйцо)	40/50		285	9.8	15
	621	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20		53	0.3	0.08
<b>Итого за полдник:</b>			<b>310</b>		<b>338</b>	<b>10.1</b>	<b>15.08</b>
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>					<b>1633</b>	<b>58.05</b>	<b>69.06</b>
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>					<b>1911</b>	<b>63.01</b>	<b>81.02</b>
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	1007	Закуска порционная (горошек консервированный)	55		22	1.7	0.11
	1029	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	70/6		212	9.72	15.65
	552	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150		203	3.6	4.7
	977	Чай с медом (чай, мед)	200/20		60.4	0.34	0.04
	-	Хлеб пшеничный йодированный	33		82.5	2.47	0.33
<b>Итого за завтраки</b>			<b>534</b>		<b>579.9</b>	<b>17.83</b>	<b>20.83</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	1007	Закуска порционная (горошек консервированный)	55		22	1.7	0.11
	1029	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	80/5		263	11.1	20.1
	552	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180		243	4.3	5.7
	977	Чай с медом (чай, мед)	200/20		60.4	0.34	0.04
	-	Хлеб пшеничный йодированный	25		62.5	1.875	0.25
<b>Итого за завтраки</b>			<b>565</b>		<b>650.9</b>	<b>19.315</b>	<b>26.2</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	157	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250		183	9.24	8.32

	975	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив.,лукрепч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 40/50	90		184	11.1	14.2
	676	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150		136	4.4	4.4
	667	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200		75	0.38	0.13
	-	Хлеб пшеничный йодированный	24		60	1.8	0.24
	-	Хлеб ржаной	20		39	1.32	0.24
	-	Яблоко	156		73.3	0.62	0.62
<b>Итого за обед:</b>			<b>905</b>		<b>750.3</b>	<b>28.86</b>	<b>28.15</b>
<b>категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	157	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250		183	9.24	8.32
	975	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив.,лукрепч., томат паста, мука пшен., соль йод.)55/55	110		236	14.82	18.6
	676	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180		163	5.3	5.3
	667	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200		75	0.38	0.13
	-	Хлеб пшеничный йодированный	25		62.5	1.875	0.25
	-	Хлеб ржаной	25		49.5	1.65	0.3
	-	Яблоко свежее	142		66.7	0.55	0.55
<b>Итого за обед:</b>			<b>947</b>		<b>835.7</b>	<b>33.815</b>	<b>33.45</b>
<b>Полдник</b>	525	Пирог песочный Домашний (мука ,яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	80		310	4.57	11.61
	997	Молоко питьевое	200		120	5.8	6.4
<b>Итого за полдник:</b>			<b>280</b>		<b>430</b>	<b>10.37</b>	<b>18.01</b>
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>					<b>1760.2</b>	<b>57.06</b>	<b>66.99</b>
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>					<b>1916.6</b>	<b>63.5</b>	<b>77.66</b>
<b>День 5</b>							

Завтрак	765	Биточки из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кросн)	70/30		224	15.3	20.6
	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150		187.5	5.3	3.93
	904	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200		80	0.26	1.18
	-	Хлеб пшеничный йодированный	25		62.5	1.87	0.25
	-	Яблоко	147		62	0.58	0.58
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>622</b>		<b>616</b>	<b>23.31</b>	<b>26.54</b>
<b>категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	765	Биточки из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кросн)	70/30		224	15.3	20.6
	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180		225	6.3	4.7
	904	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200		80	0.26	1.18
	-	Хлеб пшеничный йодированный	28		70	2.1	0.28
	-	Яблоко свежее	173		80	0.68	0.68
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>681</b>		<b>679</b>	<b>24.64</b>	<b>27.44</b>
<b>категория: 7-11 лет</b>							
Обед	197/998	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250		128	5.95	7.9
	252	Сеченники Посольские с соусом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 60/30	90		158	9.1	9.6
	371	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150		132	3.06	4.43
	435	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон. кислота)	200		105	0.4	0.8
	-	Хлеб пшеничный йодированный	25		62.5	1.875	0.25
	-	Хлеб ржаной	25		49.5	1.65	0.3
	-	Яблоко свежее	173		80	0.68	0.68
<b>Итого за обед:</b>			<b>928</b>		<b>715</b>	<b>22.715</b>	<b>23.96</b>



<b>категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	197/998	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250		128	5.95	7.9
	252	Сеченники Посольские с соусом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 90/30	120		214	13.61	13.98
	371	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив. соль йод.)	180		158	3.67	5.32
	435	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200		105	0.4	0.8
	-	Хлеб пшеничный йодированный	25		62.5	1.875	0.25
	-	Хлеб ржаной	25		49.5	1.65	0.3
	-	Яблоко свежее	173		80	0.68	0.68
<b>Итого за обед:</b>			<b>988</b>		<b>797</b>	<b>27.835</b>	<b>29.23</b>
<b>Полдник</b>		Ромовая Баба БХП	100		340	5.5	9
	603	Чай с молоком(чай, молоко)	200		29	1.55	1.45
<b>Итого за полдник:</b>			<b>300</b>		<b>369</b>	<b>7.05</b>	<b>10.45</b>
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>					<b>1740.7</b>	<b>53.455</b>	<b>69.23</b>
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>					<b>1885</b>	<b>61.025</b>	<b>78.32</b>
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 6</b>							
<b>категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	776	Яйцо вареное	1 шт.		56.5	4.7	4.04
	868	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	18/25		140	6.04	5.56
	623	Каша кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5		224	7.21	6.6
	986	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200		75	1.81	1.67
		Молоко в п/у	1/200		120	5.8	6.4
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>688</b>		<b>615.5</b>	<b>25.56</b>	<b>24.27</b>
<b>категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	776	Яйцо вареное	1 шт.		56.5	4.7	4.04
	868	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	18/38		150	7.02	5.69

	623	Каша кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10		253	7.24	9.79
	986	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200		75	1.81	1.67
		Молоко в п/у	1/200		120	5.8	6.4
<b>Итого за завтраком</b>			<b>706</b>		<b>654.5</b>	<b>26.57</b>	<b>27.59</b>
<b>категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	1007	Закуска порционная (горошек консервированный)	65		26	2.01	0.13
	1000	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250		161	6.01	8.29
	973	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100		198	11.8	11.8
	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150		187	4.4	3.93
	432	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4		56	0.22	0.05
		Хлеб пшеничный йодированный	33		82.5	2.7	0.36
	-	Хлеб ржаной	25		49	1.5	0.25
<b>Итого за обед:</b>			<b>842</b>		<b>759.5</b>	<b>28.64</b>	<b>24.81</b>
<b>категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	1007	Закуска порционная (горошек консервированный)	100		100	3.1	0.2
	1000	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250		161	6.01	8.29
	973	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100		198	11.8	11.8
	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180		225	6.3	4.7
	432	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4		56	0.22	0.05
	-	Хлеб пшеничный йодированный	24		60	1.87	0.25
	-	Хлеб ржаной	20		39	1.2	0.2

<b>Итого за обед:</b>			<b>893</b>		<b>839</b>	<b>30.65</b>	<b>25.51</b>
<b>Полдник</b>	338	Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75		237	5.1	5.4
	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200		91	0	0
<b>Итого за полдник:</b>			<b>275</b>		<b>328</b>	<b>5.1</b>	<b>5.4</b>
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>					<b>1703</b>	<b>59.3</b>	<b>54.48</b>
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>					<b>1821.5</b>	<b>62.32</b>	<b>58.5</b>
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	1034	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст., масло сл)	75/5		175	14.01	10.75
	552	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150		193	3.6	4.78
	977	Чай с медом (чай, мед)	200/15		45	0.3	0.04
	-	Хлеб пшеничный йодированный	30		75	2.25	0.3
		Мандарин	124		47	1	0.25
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>599</b>		<b>535</b>	<b>21.16</b>	<b>16.12</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	1034	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст., масло сл)	80/5		183	14.94	11.22
	552	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180		243	4.3	5.7
	977	Чай с медом (чай, мед)	200/15		45	0.3	0.04
	-	Хлеб пшеничный йодированный	39		97.5	2.92	0.39
		Мандарин	124		47	1	0.25
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>643</b>		<b>615.5</b>	<b>23.46</b>	<b>17.6</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	698/998	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250		152	6.56	5.99
	1042	Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.) 60/30	90		165	8.28	10.97

	676	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150		136	4.4	4.4
	437	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200		116.7	0.02	0
	-	Хлеб пшеничный йодированный	25		62.5	1.88	0.25
	-	Хлеб ржаной	20		39	1.2	0.2
	-	Банан	204		118	1.74	0.58
<b>Итого за обед:</b>			<b>954</b>		<b>789.2</b>	<b>24.08</b>	<b>22.39</b>
<b>категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	698/998	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн.)	15/250		152	6.56	5.99
	1042	Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.) 90/30	120		243	12.41	15.92
	676	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180		163	5.3	5.3
	437	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200		116.7	0.02	0
	-	Хлеб пшеничный йодированный	25		62.5	1.88	0.25
	-	Хлеб ржаной	20		39	1.2	0.2
	-	Банан	223		131.2	1.96	0.65
<b>Итого за обед:</b>			<b>1033</b>		<b>907.4</b>	<b>29.33</b>	<b>28.31</b>
<b>Полдник</b>	414	Коржик Загорский (мука пшен., сахар, масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75		284	5.2	7.3
	621	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20		53.3	0.3	0.08
<b>Итого за полдник:</b>			<b>295</b>		<b>337.3</b>	<b>5.5</b>	<b>7.38</b>
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>					<b>1661.5</b>	<b>50.74</b>	<b>45.89</b>
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>					<b>1860.2</b>	<b>58.29</b>	<b>53.29</b>
<b>День 8</b>							
<b>категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	978	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., )	70		165	12.04	10.57
	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	150		187.5	5.3	3.9

	667	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200		75.6	0.38	0.13
	-	Хлеб пшеничный йодированный	25		62.5	1.87	0.25
	-	Банан	205		115	1.8	0.6
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>650</b>		<b>605.6</b>	<b>21.39</b>	<b>15.45</b>
<b>категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	978	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)	70/5		198	12.04	13.57
	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	170		212.5	6.3	4.7
	667	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200		75.6	3.44	0.13
	-	Хлеб пшеничный йодированный	25		62.5	1.87	0.25
	-	Банан	202		115	1.8	0.6
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>672</b>		<b>663.6</b>	<b>25.45</b>	<b>19.25</b>
<b>категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	893	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250		157	6.9	5.97
	550	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 40/50	90		168.4	11.51	12.45
	585	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150		172	4.32	4.07
	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200		37	0.05	0.02
	-	Хлеб пшеничный йодированный	25		62.5	1.87	0.25
	-	Хлеб ржаной	20		39	1.2	0.2
		Мандарины	128		48.1	1.07	0.26
<b>Итого за обед:</b>			<b>878</b>		<b>684</b>	<b>26.92</b>	<b>23.22</b>
<b>категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	893	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250		157	6.9	5.97

	550	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 55/55	110		230.5	15.78	17.11
	585	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180		206.6	5.18	4.89
	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200		37	0.05	0.02
	-	Хлеб пшеничный йодированный	25		62.5	1.87	0.25
	-	Хлеб ржаной	25		49	1.5	0.25
		Мандарины	119		44.6	1.07	0.26
<b>Итого за обед:</b>			<b>924</b>		<b>787.2</b>	<b>32.35</b>	<b>28.75</b>
<b>Полдник</b>		Кекс Фараон БХП	70		329	3.5	20.3
	603	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150		29	1.55	1.45
<b>Итого за полдник:</b>			<b>270</b>		<b>358</b>	<b>5.05</b>	<b>21.75</b>
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>					<b>1647.6</b>	<b>53.36</b>	<b>60.42</b>
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>					<b>1808.8</b>	<b>62.85</b>	<b>69.75</b>
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	1041	Тефтели из конины запеченные с маслом (конина, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., соль йод., масло слив.)	80/8		192	9.17	7,,65
	313	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150		135	2.8	3.8
	611	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200		99	0.57	0.09
		Хлеб пшеничный йодированный	30		75	2.25	0.3
		Мандарин	125		47	1	0.25
<b>Итого за завтраки</b>			<b>593</b>		<b>548</b>	<b>15.79</b>	<b>12.09</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	1041	Тефтели из конины запеченные с маслом (конина, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., соль йод., масло слив.)	80/8		192	9.17	7,,65

	313	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180		162	3.4	4.6
	611	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200		99	0.57	0.09
	-	Хлеб пшеничный йодированный	35		87.5	2.62	0.35
		Мандарин	128		48.5	1	0.25
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>631</b>		<b>589</b>	<b>16.76</b>	<b>12.94</b>
<b>гная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	60		14	0.66	0.12
	197/998	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250		144	7.3	9.07
	651	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.)	90/9		173	13.04	10.6
	297	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150		195	3.59	4.2
	645	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200		74	0.152	0.15
	-	Хлеб пшеничный йодированный	26		65	1.95	0.26
	-	Хлеб ржаной	25		49	1.5	0.25
<b>Итого за обед:</b>			<b>830</b>		<b>714</b>	<b>28.192</b>	<b>24.65</b>
<b>категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	100		24	1.1	0.2
	197/998	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250		144	7.3	9.07
	651	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.)	100/10		193	14.4	11.8
	297	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	180		234	4.31	5.11
	645	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200		74	0.152	0.15
	-	Хлеб пшеничный йодированный	42		105	3.15	0.42
	-	Хлеб ржаной	25		49	1.5	0.25
<b>Итого за обед:</b>			<b>927</b>		<b>823</b>	<b>31.912</b>	<b>27</b>

Полдник	60	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто сдоб., мясо гов., лук, крупа рисовая, масло раст.)	75		225	8.91	8.02
	691	Напиток лимонный (лимоны, сахар-песок)	200		89.6	0.13	0.015
<b>Итого за полдник:</b>			<b>275</b>		<b>314.6</b>	<b>9.04</b>	<b>8.035</b>
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>					<b>1576.6</b>	<b>53.022</b>	<b>44.775</b>
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>					<b>1726.6</b>	<b>57.712</b>	<b>47.975</b>
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>					<b>587.3777778</b>	<b>20.86611111</b>	<b>21.724444</b>
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>					<b>758.24</b>	<b>27.55077778</b>	<b>26.755556</b>
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>					<b>347.7666667</b>	<b>7.351111111</b>	<b>11.472778</b>
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>					<b>643.9111111</b>	<b>22.70777778</b>	<b>24.486667</b>
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>					<b>855.9288889</b>	<b>31.53355556</b>	<b>31.127778</b>
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b>					<b>347.7666667</b>	<b>7.351111111</b>	<b>11.472778</b>



<b>Углеводы</b>

16.45
0.9
31.1
13.2
17.5
<b>79.15</b>
19.51
0.9
34.6
13.2
17.5
<b>85.71</b>
8.58

10.7
4
34.61
9.1
16.32
9.9
<b>93.21</b>
14.3
13.4
4
41.5
9.1
15.81
9.9
<b>108.01</b>
40.2
2.17
<b>42.37</b>
<b>214.73</b>
<b>236.09</b>

21.1
9.1
12.75
16.07
<b>59.02</b>
23.02
9.1
12.75
16.07
<b>60.94</b>
16.2
7.31
32.7
24
18.87
9.9
16.56
<b>125.54</b>

16.2
8.89
39.2
24
18.36
9.9
18.32
<b>134.87</b>
39.59
24
<b>69.6</b>
<b>254.16</b>
<b>265.41</b>
11.3
29.1
29.1
14.28
9.4
<b>93.18</b>

11.3
34.9
29.1
14.79
9.4
<b>100.15</b>
7.69
39.5
9.1
12.75
9.9
15.19
<b>94.13</b>
7.69
44.76
9.1
12.75
9.9
18.32

<b>102.52</b>
27.7
12.8
<b>40.5</b>
<b>224.88</b>
<b>240.41</b>
3.57
8.23
36.4
14.6
16.83
<b>79.63</b>
3.57
9.45
43.7
14.6
12.75
<b>84.07</b>
17.79

2.99
19.5
18.2
12.24
7.92
15.19
<b>93.83</b>
17.79
2.19
23.4
18.2
12.75
9.9
13.6
<b>97.83</b>
46.9
9.4
<b>56.3</b>
<b>229.76</b>
<b>238.2</b>

7.31
32.73
19.8
12.75
14.4
<b>86.99</b>
7.31
39.2
19.8
14.28
16.8
<b>97.39</b>
8.3
6.1
20.04
25.5
12.75
9.9
16.8
<b>99.39</b>



8.3
8.65
24.05
25.5
12.75
9.9
16.8
<b>105.95</b>
60
2.17
<b>62.17</b>
<b>254.74</b>
<b>268.27</b>
0.25
12.75
46.6
13.2
9.4
<b>82.2</b>
0.25
19.38

46.6
13.2
9.4
<b>88.83</b>
4.22
15.76
10.9
25.33
13.7
18.36
10
<b>98.27</b>
6.5
15.76
10.9
39.2
13.7
12.75
8

<b>107.83</b>
41.7
24
<b>65.7</b>
<b>246.17</b>
<b>262.36</b>
5.32
36.4
10.99
15.3
9.37
<b>77.38</b>
5.61
43.7
10.99
19.89
9.37
<b>89.56</b>
18.06
8.35

19.5
29.1
12.75
8
24.36
<b>120.12</b>
18.06
12.51
23.4
29.1
12.75
8
27.5
<b>131.32</b>
49.1
12.8
<b>61.9</b>
<b>259.4</b>
<b>282.78</b>
6.54
32.7

18.2
12.75
25.2
<b>95.39</b>
6.54
39.2
18.2
12.75
25.2
<b>101.89</b>
19.07
2.58
29.55
9.1
12.75
8
10.05
<b>91.1</b>
19.07

3.33
35.4
9.1
12.75
10
10.05
<b>99.7</b>
35
2.17
<b>37.17</b>
<b>223.66</b>
<b>238.76</b>
7.91
22.3
24.09
15.3
9.37
<b>78.97</b>
7.91

26.7
24.09
17.85
9.37
<b>85.92</b>
2.28
8.3
6.43
35.6
18.09
13.26
10
<b>93.96</b>
3.8
8.3
7.1
42.7
18.09
21.42
10
<b>111.41</b>

29.36
22.2
<b>51.56</b>
<b>224.49</b>
<b>248.89</b>
81.32333333
101.0611111
54.14111111
88.27333333
111.0488889
54.14111111