



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 4</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр порциями	12	2,78	3,54	-	43,5	982
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	4,26	6,02	29,58	189,6	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,17	0,29	14,79	67,5	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>534</b>	<b>16,39</b>	<b>15,49</b>	<b>75,32</b>	<b>492,3</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр порциями	16	3,7	4,72	39,44	58	
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/5	4,81	6,34	33,51	210	1049
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,32	0,31	15,81	75	-
	Фруктовый десерт	1/100	0,68	0	17,5	60	-

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>561</b>	<b>18.01</b>	<b>17.01</b>	<b>119.71</b>	<b>534.7</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0.96	0.24	8.58	41	984
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	7.31	9.51	13.42	168	235
	Колбаса отварная с соусом красным основным 80/30	110	9.85	16.14	2.7	195.5	572
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8.2	5.3	35.9	224.6	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3.07	0.41	20.91	102.5	-
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	10	49	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>856</b>	<b>30.94</b>	<b>31.87</b>	<b>100.61</b>	<b>817.6</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1.6	0.4	14.3	69	984
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	7.31	9.51	13.42	168	235
	Колбаса отварная с соусом красным основным 80/30	110	9.85	16.14	2.7	195.5	572
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9.85	6.4	43.09	269	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2.32	0.31	15.81	77.5	-
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	10	49	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>916</b>	<b>32.48</b>	<b>33.03</b>	<b>108.42</b>	<b>865</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>	Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5.74	5.8	41.17	240	327
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5.74</b>	<b>5.8</b>	<b>65.17</b>	<b>331</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1665</b>	<b>53.07</b>	<b>53.16</b>	<b>241.1</b>	<b>1640.9</b>	<b>-</b>

<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1752</b>	<b>56.23</b>	<b>55.84</b>	<b>293.3</b>	<b>1730.7</b>	<b>-</b>
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	55	0.61	0.11	2.09	12.8	982
	Тефтели мясные I вариант с соусом красным осн (мясо говядина, хлеб, лук, масло растит, мука, томат, соль)	80/30	7.83	13.62	10.72	190.17	18
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	140	1.13	0.17	3.04	233.05	309
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0.152	0.15	12.64	52.6	668a
	Хлеб пшеничный йодированный	33	1.95	0.26	13.26	65	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>538</b>	<b>11.67</b>	<b>14.31</b>	<b>41.75</b>	<b>553.62</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0.66	0.12	2.28	14	982
	Тефтели мясные I вариант с соусом красным осн (мясо говядина, хлеб, лук, масло растит, мука, томат, соль)	80/30	7.83	13.62	10.72	190.17	18
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	1.46	0.22	3.91	299.6	309
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0.15	0.15	12.64	52.6	668a
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2.85	0.38	19.38	95	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>588</b>	<b>12.95</b>	<b>14.49</b>	<b>48.93</b>	<b>651.37</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0.42	0.06	1.14	6.6	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4.18	8.42	16.23	157.5	17
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100	11.8	11.85	10.95	197.87	973

	Рис с овощами (крупа рисовая, масло раст., масло сл, морковь, лук, соль йод.)	150	3.82	17.42	36.99	320.09	629
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0.382	0.13	15.48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>	<b>23.29</b>	<b>38.33</b>	<b>101.54</b>	<b>847.56</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
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4.18	8.42	16.23	157.5	17
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 75/30	105	16.63	15.3	14.2	207.7	973
	Рис с овощами (крупа рисовая, масло раст., масло сл, морковь, лук, соль йод.)	180	4.15	20.9	44.38	384.1	629
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0.382	0.13	15.48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.4	20.4	77	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	49.5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>915</b>	<b>30.69</b>	<b>45.55</b>	<b>122.49</b>	<b>950.8</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка посыпная (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	4.9	7.6	39.7	247	325
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0.05	0.02	9.1	74	1014
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>4.95</b>	<b>7.62</b>	<b>48.8</b>	<b>321</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1633</b>	<b>39.91</b>	<b>60.26</b>	<b>192.09</b>	<b>1722.18</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1778</b>	<b>48.59</b>	<b>67.66</b>	<b>220.22</b>	<b>1923.17</b>	<b>-</b>
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7.3	11	36	254	515

Завтрак	Бутерброд с сыром	24/33	8.04	7.41	16.83	169.8	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1.55	1.45	2.17	29	603
	Фруктовый десерт	1/100	0.68	0	17.5	60	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>557</b>	<b>17.93</b>	<b>19.86</b>	<b>72.5</b>	<b>512.8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8.21	11.51	40.11	274	515
	Бутерброд с сыром	29/34	9.27	8.89	17.34	190.5	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1.55	1.45	2.17	29	603
	Фруктовый десерт	1/100	0.68	0	17.5	60	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>573</b>	<b>19.71</b>	<b>21.85</b>	<b>77.12</b>	<b>553.5</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0.66	0.12	2.28	14	982
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2.01	6.07	8.66	116	197
	Гуляш мясной 45/45	90	12.91	12.66	2.73	186	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4.32	4.07	29.55	182	585
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0.22	0.05	9.22	38	432
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2.77	0.37	18.87	92.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>821</b>	<b>24.87</b>	<b>23.7</b>	<b>83.19</b>	<b>667.5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1.1	0.2	3.8	24	982
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2.01	6.07	8.66	116	197
	Гуляш мясной 50/50	100	17.65	16.27	3.97	233	550

<b>Обед</b>	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5.18	4.89	35.4	226	
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0.22	0.05	9.22	38	432
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>886</b>	<b>30.01</b>	<b>28.09</b>	<b>85.68</b>	<b>738.5</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8.46	11.7	28.4	253	328
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>8.51</b>	<b>11.72</b>	<b>37.5</b>	<b>290</b>	-
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1653</b>	<b>51.31</b>	<b>55.28</b>	<b>193.19</b>	<b>1470.3</b>	-
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1734</b>	<b>58.23</b>	<b>61.66</b>	<b>200.3</b>	<b>1582</b>	-
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки из индейки с соусом красным осн (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., соус томатный)	60/30	11.13	12.79	11.56	160	978
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4.4	4.4	19.5	136	676
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0.3	0.04	10.99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Яблоко свежее	161	0.64	0.64	15.77	75.67	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>646</b>	<b>18.34</b>	<b>18.12</b>	<b>70.57</b>	<b>479.17</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки из индейки с соусом кр осн (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., соус	70/30	12.85	14.3	12.49	185.8	978
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	170	4.98	4.98	22.1	159.1	676
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0.3	0.04	10.99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Яблоко свежее	152	0.5	0.5	12.25	66	

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>667</b>	<b>20.05</b>	<b>20.07</b>	<b>70.58</b>	<b>520.4</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2.16	6.06	13.15	126	165
	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн) 60/30	90	8.51	14.06	10.3	201	1055
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3.06	4.43	20.04	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0.57	0.079	19.55	81	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.875	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
	Яблоко	145	0.55	0.55	13.62	65.33	
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>18.705</b>	<b>25.789</b>	<b>101.29</b>	<b>706.83</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2.16	6.06	13.15	126	165
	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн) 70/30	100	9.9	15.6	11.4	228	1055
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3.67	5.32	24.05	159	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0.57	0.08	19.55	81	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
	Яблоко	181	0.57	0.57	14.01	82	
<b>Итого за обед:</b>		<b>966</b>	<b>20.75</b>	<b>28.24</b>	<b>106.79</b>	<b>777.5</b>	

Полдник	Пирог песочный Домашний (мука ,яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	100	5.8	13.01	58.6	235	525
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663
Итого за полдник:		275	5.85	13.03	67.7	412	-
. Возрастная категория: 7-11 лет		1811	42.895	56.939	239.56	1598	-
Возрастная категория: 12 лет и старше		1908	46.65	61.34	245.07	1709.9	-
Неделя1							
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко сгущ, изюм, соль йод., масло слив.)	160	6.46	14.13	45.25	334	1047
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5.06	1.87	0.9	56	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1.8	1.6	13.2	75.2	986
	Яблоки свежие	175	0.7	0.7	17.15	82.3	-
Итого за завтрак:		578	15.89	18.55	89.25	610	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко сгущ, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7.45	15.87	38.37	326	527
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5.06	1.87	0.9	56	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1.8	1.6	13.2	75.2	986
	Яблоки свежие	171	0.68	0.68	16.75	80.4	-
Итого за завтрак		594	16.86	20.27	81.97	600.1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6.01	8.29	15.76	161	1000

Обед	Фрикадельки из индейки с соусом кр осн (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод.,соус красн.осн.) 70/30	100	11.07	11.65	8.33	182	978
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5.3	3.9	32.7	187.5	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
	Яблоки свежие	163	0.65	0.65	15.97	76.61	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>923</b>	<b>26.93</b>	<b>25.12</b>	<b>106.49</b>	<b>745.61</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6.01	8.29	15.76	161	1000
	Фрикадельки из индейки с соусом кр осн (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод.,соус красн.осн.) 90/30	120	13.76	14.3	10.1	224	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6.3	4.71	39.2	225	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	49.5	-
	Яблоки свежие	187	0.74	0.74	18.32	87.89	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1002</b>	<b>30.38</b>	<b>28.61</b>	<b>115.13</b>	<b>846.89</b>	
Полдник	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4.83	8.63	42.33	266	340
	Молоко питьевое	200	5.8	6.4	9.4	120	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10.63</b>	<b>15.03</b>	<b>51.73</b>	<b>386</b>	-
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1776</b>	<b>53.45</b>	<b>58.7</b>	<b>247.47</b>	<b>1741.61</b>	-
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1871</b>	<b>57.87</b>	<b>63.91</b>	<b>248.83</b>	<b>1832.99</b>	-
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Завтрак	Биточки рубленые из индейки с соусом красным осн (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус кр осн)	60/30	10.78	12.93	14.45	175.09	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8.2	5.3	35.9	224.6	632
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0.38	0.14	15.48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.88	0.25	12.75	62.5	-
	Яблоко	168	0.65	0.65	15.97	76.61	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>633</b>	<b>21.89</b>	<b>19.27</b>	<b>94.55</b>	<b>602.8</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Биточки рубленые из индейки с соусом красным осн (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод.)	60/30	10.78	12.93	14.45	175.09	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9.85	6.4	43.09	269	632
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0.38	0.14	15.48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Яблоко	182	0.73	0.73	17.83	85.5	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>677</b>	<b>23.61</b>	<b>20.45</b>	<b>103.6</b>	<b>656.09</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Рассольник Домашний с фаршем, (говядина, капуста свеж,картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль	15/250	6.4	8.43	14.37	159	149
	Биточки рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, сухари, масло растит., соль, мука, масло слив.) 60/30	90	9.84	11.41	14.45	157.62	626
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3.6	4.78	36.4	203	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0.3	0.08	12.8	53.3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-

	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>920</b>	<b>24.59</b>	<b>25.91</b>	<b>117.35</b>	<b>744.92</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Рассольник Домашний с фаршем, (говядина, капуста свеж,картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6.4	8.43	14.37	159	149
	Биточки рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, сухари, масло растит., соль, мука, масло слив.) 90/30	120	14.36	15.26	18.73	227.33	626
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4.3	5.7	43.7	243	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0.3	0.08	12.8	53.3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2.4	0.32	16.32	80	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	49.5	-
	Яблоко	185	0.75	0.75	18.13	86.95	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1027</b>	<b>30.16</b>	<b>30.84</b>	<b>128.01</b>	<b>899.08</b>	-
<b>Полдник</b>	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4.3	8.6	34.6	234	511
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0.22	0.05	9.22	38	432
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>4.52</b>	<b>8.65</b>	<b>43.82</b>	<b>272</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1832</b>	<b>51</b>	<b>53.83</b>	<b>255.72</b>	<b>1619.72</b>	-
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1983</b>	<b>58.29</b>	<b>59.94</b>	<b>275.43</b>	<b>1827.17</b>	-
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Мечта (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)	60	10.21	9.37	6.99	153.16	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3.06	4.43	20.04	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0.57	0.08	19.55	81	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Яблоко	168	0.67	0.67	16.46	79	

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>603</b>	<b>16.38</b>	<b>14.8</b>	<b>75.79</b>	<b>507.66</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Мечта (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)	60	10.21	9.37	6.99	153.16	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3.67	5.32	24.05	158	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0.57	0.08	19.55	81	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Яблоко	169	0.69	0.69	16.55	79.4	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>634</b>	<b>17.01</b>	<b>15.71</b>	<b>79.89</b>	<b>534.06</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0.42	0.06	1.14	6.6	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6.9	5.97	19.07	157	893
	Котлета Домашняя с соусом (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшенич., соль йод., соус кр осн.) 60/20	90	8.2	13.2	8.02	194	246
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	170	4.32	4.07	29.55	172	585
	Компот из кураги с вит С (курага, сухар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	1.04	0.056	20.2	77.9	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2.55	0.34	17.34	85	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	49.5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>844</b>	<b>25.08</b>	<b>23.996</b>	<b>105.22</b>	<b>742</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 макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6.9	5.97	19.07	157	893
	Котлета Домашняя с соусом (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшенич., соль йод., соус кр осн.) 75/30	105	12.2	19.2	11.1	267	246

	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5.18	4.89	35.4	206.4	585
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	1.04	0.056	20.2	77.9	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2.17	0.29	14.79	72.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1027</b>	<b>30.16</b>	<b>30.84</b>	<b>128.01</b>	<b>899.08</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>	Булочка Жаворонок (тесто сдобн., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжпрес., яйцо)	75	5.9	4.4	38.6	218	347
	Молоко питьевое	200	5.8	6.4	9.4	120	997
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>11.7</b>	<b>10.8</b>	<b>48</b>	<b>338</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1722</b>	<b>53.16</b>	<b>25.6</b>	<b>229.01</b>	<b>1587.66</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1936</b>	<b>58.87</b>	<b>57.35</b>	<b>255.9</b>	<b>1771.14</b>	<b>-</b>
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко сгущенное, соль йод., масло слив.)	200/5	5.74	6.45	40.17	241	1053
	Бутерброд горячий с сыром колбасой (сыр, колбаса вар, масло сл, хлеб пш)	15/15/30	7.69	11.68	15.59	201.2	788
	Фруктовый десерт	1/100	0.68	0	17.5	60	
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1.55	1.45	2.17	29	603
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>15.66</b>	<b>19.58</b>	<b>75.43</b>	<b>531.2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко сгущенное, соль йод., масло слив.)	200/10	5.78	9.64	40.23	270.88	1053
	Бутерброд горячий с сыром колбасой (сыр, колбаса вар, масло сл, хлеб пш)	15/15/43	8.66	11.81	22.22	233.7	788
	Фруктовый десерт	1/100	0.68	0	17.5	60	
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1.55	1.45	2.17	29	603
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>583</b>	<b>16.67</b>	<b>22.9</b>	<b>82.12</b>	<b>593.58</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)	10/250	5.03	5.01	15.31	136	581/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 60/30	90	8.338	14.01	7.772	201	1025
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5.3	3.9	32.7	187.5	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0.382	0.138	15.48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2.02	0.27	13.7	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
	Яблоко	170	0.68	0.68	16.66	79.9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>915</b>	<b>23.73</b>	<b>24.368</b>	<b>113.502</b>	<b>769.9</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)	10/250	5.03	5.01	15.31	136	581/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	11.03	18.31	9.77	248.06	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6.3	4.71	39.2	225	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0.382	0.138	15.48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.88	39	-
	Яблоко	189	0.76	0.76	18.52	88.83	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>989</b>	<b>84.432</b>	<b>29.588</b>	<b>125.46</b>	<b>875.89</b>	
Полдник	Булочка Изюминка (мука пшенич, сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи прес., изюм)	75	5.6	5.04	42.75	239	346

Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1.55	1.45	2.17	29	603
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>7.15</b>	<b>6.49</b>	<b>44.92</b>	<b>268</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>1755</b>	<b>46.54</b>	<b>50.438</b>	<b>233.852</b>	<b>1569.1</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1847</b>	<b>108.252</b>	<b>58.978</b>	<b>252.5</b>	<b>1737.47</b>	<b>-</b>
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>		<b>16.76875</b>	<b>17.4975</b>	<b>74.395</b>	<b>536.19375</b>	<b>-</b>
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>		<b>24.766875</b>	<b>27.385375</b>	<b>103.649</b>	<b>755.24</b>	<b>-</b>
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>		<b>7.38125</b>	<b>9.8925</b>	<b>50.955</b>	<b>327.25</b>	<b>-</b>
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>		<b>18.10875</b>	<b>19.09375</b>	<b>82.99</b>	<b>580.475</b>	<b>-</b>
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>		<b>36.13275</b>	<b>31.8485</b>	<b>114.99875</b>	<b>856.5925</b>	<b>-</b>
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b>		<b>7.38125</b>	<b>9.8925</b>	<b>50.955</b>	<b>327.25</b>	<b>-</b>