



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		

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционная (отруди свежие)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	982
	Стрипы из индейки с маслом (филе индейки, свинина, сухари панир, яйцо куриное, соль йод., масло слив.) 90/10	100	17,95	17,44	9,32	266,04	1073
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за завтрак:	Хлеб пшеничный водородный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
		520	26,63	23,17	54,71	533,83	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционная (отруди свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Стрипы из индейки с маслом (филе индейки, свинина, сухари панир, яйцо куриное, соль йод., масло слив.) 90/10	100	17,95	17,44	9,32	266,04	1073
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за завтрак:	Хлеб пшеничный водородный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
		567	28,32	24,06	64,89	589,33	

Итого за завтрак:

Возрастная категория: 12 лет и старше

567 28,32 24,06 64,89 589,33

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и грибами (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль йод., тренки)	30/250/15	5,79	7,49	13,96	178,39	197/998
	Колобки «Приморье» с маслом (торбуша, крупа рисовая, лук, яйцо йод., соль, масло сл.) 90/10	100	16,12	14,34	6,25	228,52	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	169,59	371
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	49,6	-
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,94	29,34	-
	Сок фруктовый в пу.	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
	Итого за обед:	955	29,14	27,82	89,33	777,25	
	Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет	#ИМЛР?	2,9	0,6	33	149	
	Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше	982	31,17	28,09	103,1	842,86	

День 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Капша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	4,31	3,59	28,01	171,58	623
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло)	90	11,18	10,34	31,8	219,96	397
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Банан	210	1,89	0,63	26,46	119,07	-
	Итого за завтрак:	681	19,33	14,82	108,61	610,11	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Мармелад желтый в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
----------------	-----------------------------------	----	------	---	-------	-------	---

Итого за завтрак:

30 0,04 0 31,76 127,2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	7,02	5,92	46,31	266,6	623
Вагрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочное)	90	11,18	10,34	31,8	219,96	397
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Банан	218	1,96	0,65	27,47	123,61	-
Итого за завтрак:	739	22,11	17,17	127,92	709,67	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Суп картофельный с бобовыми, с мясом и грибами (говядина, картофель, горох, морковь, лук репчат., соль йодир., масло растит., зелень)	10/250/15	10,13	8,33	22,65	206,09	157/998
Пудинг из говядины с соусом красным (говядина, молоко, яйцо, сахар-песок, сливочное, соль йод., слив.)	110	16,97	17,58	2,57	236,38	804
Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
Компот из смеси сухофруктов с виш С (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
Сок фруктовый в потребит. упак. 1 шт.	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:	922	35,28	32,22	119,07	907,36	

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

	711	1,93	0,63	58,22	246,27	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше	922	2,83	-0,01	27,51	125,95	

День 4

	Возрастная категория: 7-11 лет					
Тэфтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая,	100	6,68	9,36	8,57	145,22	183/70
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371

Завтрак	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром)	190	0,23	1	16,8	77,1	904
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Роталик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	75	4,8	10,9	26,4	215,6	385
Итого за завтрак:	539	16,15	25,91	81,05	614,65		

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:	200	1,4	0,4	22,8	100,4		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Тэфтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красн.осн.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18/370
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Роталик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	75	4,8	10,9	26,4	215,6	385
	Итого за завтрак:	583	19	28,59	98,12	718,53	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем и сухариками (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, Масло раст., соль йод.)	25/250/15	6	7,49	18,77	166,49	165/998
	Биточки мясные с соусом красным (говядина, свинина, батон, соль йод., сахар, панир, яйцо, чеснок сух., масло раст., соус красный) 90/30	120	8,98	11,9	10,18	190,74	1055/370

Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	49,6	-
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,34	31,3	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
Итого за обед:	958	26,25	31,13	115,78	854,65	715,05	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет	739	17,55	26,31	103,85	715,05	1573,18	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше	958	45,25	2,54	213,9			

День 5	Возрастная категория: 7-11 лет							
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир, масло растит., масло сл.,) 90/7	97	14,5	11,53	8,6	177,15	1061	297
	Рис розовый (рис, вода, масло сл., томат, соль йодир.)	150	3,56	3,99	31,67	142,81	611	
	Компот из смеси сухофруктов с виг С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	55,89	-	
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	156	-	
	Гематоген	янь.40	2,6	1,6	32,8	612,33	-	
Итого за завтрак:	510	22,96	17,35	104,35	612,33			
	Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Мармелад жележный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-	
Итого за завтрак:	30	0,04	0	31,76	127,2			
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир, масло растит., масло сл.,) 90/10	100	14,5	11,53	8,6	194,18	1061	297
	Рис розовый (рис, вода, масло сл., томат, соль йодир.)	190	4,33	5,74	43,73	209,88		

Завтрак									
Компот из смеси сухофруктов с виш С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)		200	0,57	0	19,55	80,48	611		
Хлеб пшеничный йодированный		27	2,03	0,27	13,77	65,61	-		
Гематоген		январь 40	2,6	1,6	32,8	156	-		
Итого за завтрак:		557	24,03	19,14	118,45	706,15			

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед									
Закуска порционная (помидоры свежие)		100	1,1	0,2	3,8	21,4	982		
Солянка Легкая (мясо говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)		20/250/10	8,24	6,43	14,22	183,69	996		
Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/70		120	14,04	14,97	4,31	228,12	550		
Перловка отварная (крупа перловая, Масло слив., соль йодир.)		180	5,42	4,95	37,45	235,06	585		
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)		200/4	0,04	0	9,19	36,92	431		
Хлеб пшеничный йодированный		23	1,73	0,23	15,3	72,9	-		
Итого за обед:		907	30,57	26,78	84,27	778,09			

Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет

23	1,73	0,23	11,73	55,89				
----	------	------	-------	-------	--	--	--	--

Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше

907	32,6	26,51	98,04	843,7				
-----	------	-------	-------	-------	--	--	--	--

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак									
Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рис, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)		190/10	4,41	9,43	23,31	195,73	47		
Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшени.йод) 28/29		57	6,51	4,63	21,8	154,94	868		

Завтрак									
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986		
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-		
Итого за завтрак:		557	13,34	15,93	77,33	506,06	-		
Возрастная категория: 7-11 лет									
Второй завтрак		30	0,04	0	31,76	127,2	-		
	Мармелад желевый в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2			
Итого за завтрак:		30	0,04	0	31,76	127,2	-		
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак		230/10	5,3	11,31	27,98	234,87	47		
	Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рис, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	230/10	5,3	11,31	27,98	234,87	47		
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеница) 30/36	66	7,54	5,36	25,25	179,4	868		
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986		
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-		
Итого за завтрак:		606	15,26	18,54	85,45	569,66	-		
Возрастная категория: 12 лет и старше									
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, Котлета Домашняя с маслом (говядина, свинина, батон, соль йод., лук, морковь, чеснок, петрушка, укроп, базилик, соль)	30/250	6,6	10,87	13,04	176,43	694/1067		
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль)	220	4,97	6,03	30,32	195,4	676		
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663		
	Хлеб пшеничный водироанный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-		
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-		
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	-		
Итого за обед:		894	31,24	41,34	122,13	985,56	-		
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		#ЗНАЧИ	0	0	0	0	0		
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		951	37,84	30,47	135,17	1161,99			
Неделя 3									
День 6									

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционированная (огуры свежие)	40	0,32	0,04	1	5,64	982
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина,	110	14,3	21,37	8,75	234,53	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	160	6,61	5,06	40,51	213,98	632
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за завтрак:	537	23,51	27,85	82,7	605,43		

Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за завтрак:	Группа свежая	119	0,48	0,36	12,26	54,12	982
		119	0,48	0,36	12,26	54,12	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционированная (огуры свежие)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	982
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	14,3	21,37	8,75	234,53	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	190	7,85	6	48,11	277,86	632
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за завтрак:	576	24,75	28,79	90,04	668,29		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Уха Рыбачкая (картофель, морковь, лук репчатый, маринованные, маринованные, сельдь)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	Котлета Нежная с соусом крас. осн (говядина, свинина, морковь, белки, лук реп., яйцо)	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225,70
	Суповый бульон, мясной, с овощами, с картофелем, с морковью, с луком, с зеленью, с маслом, с сметаной, с яйцом, с сыром	80/30					
	Щедро овощное (картофель, морковь, лук реп., морковь, мясо свиное, лук реп.)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	Чай с медом (чай, мед, лимон)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
Итого за обед:	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Группа свежая	167	0,67	0,5	17,2	75,99	-
	Итого за обед:	996	25,76	36,59	106,53	858,47	

Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет	656	23,99	28,21	94,96	659,55	
--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше	1572	50,51	65,38	196,57	1526,76	
День 8						

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом с соусом шоколадным (творог, чай с молоком (чай,молоко, вода))	190	21,49	10,07	49,1	372,97	187/521
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша свежая	140	0,56	0,42	14,42	63,7	-
Итого за завтрак:		555	25,29	12,15	78,41	524,11	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке.	200	0,03	0	23,82	95,4	-
Итого за завтрак:		200	0,03	0	23,82	95,4	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом с соусом шоколадным (творог, чай с молоком (чай,молоко, вода))	210	23,75	11,13	54,27	412,23	187/521
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Груша свежая	137	0,55	0,41	14,11	62,34	-
Итого за завтрак:		572	27,54	13,2	83,27	562,01	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и грибами (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., специи)	20/250/15	5,9	7,36	18,45	163,62	165/998
	Биточки из курицы с соусом красным. (филе курицы, свинина, Макароны изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	120	17,52	7,77	17,04	208,17	1069
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон,кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	1,6	32,8	156	-
	Гематоген 1 шт	877	36,77	22,18	149,67	945,31	-
Итого за обед:		755	25,32	12,15	102,23	619,51	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		1449	64,31	35,38	105,45	1507,32	

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет

Закваска порционированная (томидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	10,7	982
Террин из горбуши с маслом (горбуша, яйцо, молоко, масло сливочное, соль йодиров.)100/10	110	17,82	14,06	1,34	203,17	995
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	371
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за завтрак:	544	23,68	19,24	50,05	468,04	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Мармелад желевый в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
Итого за завтрак:		30	0,04	0	31,76	127,2	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закваска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
Террин из горбуши с маслом (горбуша, яйцо, молоко, масло сливочное, соль йодиров.)100/10	110	17,82	14,06	1,34	203,17	995
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:	580	24,65	19,91	56,17	502,49	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Расолоник «Ленинградский» с фаршем и гречками (фарш)	25/250/15	6,27	7,68	22,34	183,5	167/998
Котлета мясная с соусом красным (говядина, свинина, батон, соль йод, сахар панир, яйцо, масло раст, соус красный) 90/30	120	12,98	19,9	14,18	245,74	1055/370
Гарнир «Забавка» крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив, соль йод.)	190	5,86	5,35	45,04	251,74	310
Кисель из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок, крахмал)	200	2,19	1,62	20,33	102,66	906
Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Сок в потребительской упаковке 1 шт	125	0,88	0,25	14,25	62,77	

Обед

Итого за обед:	979	32,01	35,39	140,83	965,78	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет	574	23,72	19,24	81,81	595,24	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше	1559	56,66	15,48	197	1468,27	

День 10 Возрастная категория: 7-11 лет

	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир)	200	11,22	9,48	36,6	276,6	448
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб пшен.)	17/10/27	6,96	11,84	12,95	186,23	893
Завтрак	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Напиток овсяный в пу 1 шт	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:		674	9,11	18,24	46,56	661,87	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир)	250	8,3	5,23	43,76	232,35	307
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб пшен.)	17/10/26	0,15	0,13	14,56	60,01	695
Завтрак	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Напиток овсяный в пу 1 шт	200	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак:		723	13,68	7,31	108,97	533,41	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Закуска порционированная (отурица свежисе)	100	0,8	0,1	2,2	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем и грибами (фарш гов., картофель, морковь, лук репч., соль йодир, масло растит., зелень)	15/250/10	6,15	4,96	23,17	161,93	698/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук)	110	13,07	15,29	5,01	209,87	675
Обед	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-

Итого за обед:	917	28,83	25,51	98,61	740,47	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет	46512	1,55	0,53	37,36	160,41	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше	1027	41,9	10,22	103,62	950,34	
День 10						
Возрастная категория: 7-11 лет						

Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшениная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод, масло слив.)	170/5	6,84	6,59	33,8	201,92	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничн)	23/29	5,94	4,23	19,89	128,35	868
	Кофейный напиток этаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:	507	16,89	13,55	99,1	615,76		
Возрастная категория: 7-11 лет							

Второй завтрак	Мармелад желеыйный в индив. упаковке	30	0,04	0	31,76	127,2	-
Итого за завтрак:		30	0,04	0	31,76	127,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшениная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод, масло слив.)	220/7	8,87	8,55	43,85	277,87	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничн)	23/31	6,17	4,39	20,66	146,79	868
	Кофейный напиток этаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
Итого за завтрак:	561	19,15	15,67	109,92	710,15		
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фрикадельками и	30/250/15	7,14	10,8	14,57	184,03	8/1067
	Сеченики «Посольские» с соусом красным (фиге минтай,	120	15,33	10,91	9,85	198,89	1062/370
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл, соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Итого за обед:						

Банан	231	2,08	0,69	29,11	130,98	-
Итого за обед:	1097	34,32	30,75	127,42	923,65	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет	537	16,93	13,55	130,86	742,96	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше	1097	34,32	30,75	127,42	923,65	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет	122	3,586	2,919	25,131	139,62	
Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11 лет	#ЗНАЧ!	3,269	2,331	17,853	104,735	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старш	#ЗНАЧ!	7,074	7,376	13,051	142,378	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	863,5	30,001	24,102	97,14	810,98	