



**Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

«Утверждено»  
 Генеральный директор  
 МКП «Орловской комбинат  
 Циклоного питания»  
 Шахова А.М.

Присл пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Крофты ин-Московски с соевым креклингом омов (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., яйцо-мучк., сахар, соль, вода, масло раст., соус барбекюй омов) 75.20	95	12.35	18.46	7.55	245.73	209
	Гаршур каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль, вода)	150	3.59	4.11	20.67	133.23	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9.08	36.32	663
	Хлеб пшеничный нецеликовый	21	1.58	0.21	16.71	51.03	-
	Банан	213	1.92	0.64	26.84	120.77	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>679</b>	<b>19.24</b>	<b>23.42</b>	<b>74.85</b>	<b>587.08</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Молоко свежее	191	0.76	0.76	18.72	84.8	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>191</b>	<b>0.76</b>	<b>0.76</b>	<b>18.72</b>	<b>84.8</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Крофты ин-Московски с соевым креклингом омов (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., яйцо-мучк., сахар, соль, вода, масло раст., соус барбекюй омов) 75.20	105	13.65	20.4	8.35	271.6	209
	Гаршур каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло слив., соль, вода)	180	4.07	4.93	24.8	159.88	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9.08	36.32	663
	Хлеб пшеничный нецеликовый	31	2.33	0.31	15.81	75.33	-
	Банан	230	2.07	0.69	28.98	130.41	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>746</b>	<b>22.12</b>	<b>26.33</b>	<b>87.02</b>	<b>673.54</b>		

Завтрак		46	5,26	5,74	7,78	1,25,94	808
Бутерброд с сыром (сыр, хлеб - батон) 20/26							
Какао-напиток (какао-порошок, молоко, сахар)		200	3,82	1,67	13,22	75,19	686
Молоко питьевое в П/У		1/200	6	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		686	25,98	23,95	79,13	636,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед		15/200	3,64	5,54	10,26	185,42	692,998
Суп лапша-домашняя с фаршем (говядинка, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)							
Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 80/10		90	12,25	7,45	6,59	142,4	651
Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив. соль йод.)		150	3,42	14,09	31,13	264,95	629
Чай с молоком (чай, молоко)		200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной		21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
Мандарин		134	1,07	0,27	10,05	46,9	-
Итого за обед:		840	25,38	29,31	83,79	700,34	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед		20/250	4,57	6,95	12,88	137,39	692,998
Суп лапша-домашняя с фаршем (говядинка, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)							
Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 90/10		100	13,83	7,81	8,03	188,23	651
Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив. соль йод.)		180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
Чай с молоком (чай, молоко)		200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной		27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
Мандарин		135	1,08	0,27	10,13	47,25	-
Итого за обед:		942	28,97	33,96	96,52	808,2	
Подлинник		100	6,89	10,65	52,55	353,64	325
Булочка «Пюшпанав» (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)							
Молоко питьевое		200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
Итого за подлинник:		275	12,23	15,45	61,95	435,8	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			37,61	44,76	145,74	1136,14	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,55	58,39	186,14	1478	

Хлеб пшеничный йодированный

31

2,53

0,31

1,581

75,53

Банан

230

2,07

0,69

28,98

130,41

Итого за завтрак:

746

22,12

26,33

87,02

673,54

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

Расcольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсол., соль йод.)

10/200

3,99

5,65

13

118,86

167,998

Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло слив., соль)

95

15,39

12,14

1,16

175,47

995

Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)

160

3,3

4,77

21,44

141,86

371

Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)

200/4

0,04

0

9,19

36,92

431

Хлеб пшеничный йодированный

29

2,18

0,29

14,79

70,47

-

Хлеб ржаной

25

1,65

0,3

9,9

48,9

-

Яблоко свежее

110

0,44

0,44

10,78

48,84

-

Итого за обед:

833

26,99

23,59

80,26

641,32

Возрастная категория: 12 лет и старше

Расcольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы консерв., масло подсол., соль йод.)

15/250

5,03

7,13

16,41

149,99

167,998

Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло слив., соль)

90/10

16,2

12,78

1,22

184,7

995

Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)

200

4,12

5,96

26,8

177,32

371

Обед

Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)

200/4

0,04

0

9,19

36,92

431

Хлеб пшеничный йодированный

35

2,63

0,35

17,85

85,05

-

Хлеб ржаной

30

1,98

0,36

11,88

58,68

-

Завтрак	Стрипы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свинина, курица, яйцо куриное, соль йод, масло слив., соус кр.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073,370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С)	200	0,15	0,13	14,56	66,01	695
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Мандарин	136	1,09	0,27	10,2	47,6	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>627</b>	<b>27,15</b>	<b>18,47</b>	<b>84,41</b>	<b>612,44</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Стрипы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свинина, курица, яйцо куриное, соль йод, масло слив., соус кр.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073,370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	265,23	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Мандарин	156	1,25	0,31	11,7	54,6	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>686</b>	<b>29,21</b>	<b>19,55</b>	<b>98,1</b>	<b>685,18</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Обед	Закуска порционная (отруцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	25/200	4,06	5,9	11,06	113,59	165998
	Котлета мясная с соусом красным осн. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сахар панир, яйцо, масло раст., соус)	110	11,9	20,08	13	280,26	1055,370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., соль йод.)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Компот из яблок с витамином С (яблок, сахар-песок, витамин С)	200	0,2	0,43	21,66	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	89,79	-
	<b>Итого за обед:</b>						

	ЯГОЛОКО СВЕЖЕЕ	121	0,48	0,48	1,186	53,72	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>955</b>	<b>30,48</b>	<b>27,06</b>	<b>95,21</b>	<b>746,38</b>	
<b>Полдник</b>	Кокрошки с мясо-картофельным фаршем (курица, сельдерей, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	75	9,27	11,77	25,11	243,45	103
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,63</b>	<b>13,18</b>	<b>27,25</b>	<b>270,14</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>56,86</b>	<b>60,19</b>	<b>182,36</b>	<b>1498,54</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>63,23</b>	<b>66,57</b>	<b>209,48</b>	<b>1690,06</b>	
<b>День 2</b>							

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	160/5	5,65	4,76	37,27	199,58	623
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшеница, сахар, ванилин, масло сливочное)	80	11,18	10,34	31,8	219,96	397
	Груша	131	0,52	0,39	13,49	59,61	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>601</b>	<b>21,05</b>	<b>17,41</b>	<b>108,53</b>	<b>615,09</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	6,85	5,78	45,18	253,1	623
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшеница, сахар, ванилин, масло сливочное)	80	11,18	10,34	31,8	215,96	397
	Груша	128	0,51	0,38	13,18	58,24	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>633</b>	<b>22,24</b>	<b>18,42</b>	<b>116,13</b>	<b>663,24</b>	

Итого за обед:		947	28,75	31,62	130,25	920,62	
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота, масло подсолн.)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,98	36,32	663
Итого за полдник:		275	8,51	9,79	38,08	274,49	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			69,27	38,35	229,2	1547,1	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			76,78	42,37	247,84	1679,7	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета "Мечта" (минтай, свинина, крупа манная, лук репчатый, яйцо, сухари панировочные, соль) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	206,32	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	112,86	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб кислота)	200	0,99	0,06	18,36	67,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,58	0,21	16,71	41,03	-
	Коржик Молочный (сок: яев)	75	4,29	7,53	33,36	183,37	193
Итого за завтрак:		577	25,73	25,94	94,79	613,52	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета "Мечта" (минтай, свинина, крупа манная, лук репчатый, яйцо, сухари панировочные, соль) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	206,32	1061
	Пюре картофельное(картофель, молоко 3,2%, масло слив, соль, йод.)	220	4,53	6,56	29,48	181,05	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб кислота)	200	0,99	0,06	18,36	67,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,18	0,29	14,79	50,47	-
	Коржик Молочный (конд пех)	75	4,29	7,53	33,36	206,37	193
Итого за завтрак:		645	27,56	27,81	106,91	712,15	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Закупка порционная (помидоры свежие)		60	6,09	6,22	2,28	12,84	482

Итого за подлинник:	280	12,54	11,75	33,94	246,65	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		57,77	70,27	245,06	1723,73	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		60,93	76,13	262,37	1877,3	
День 3						

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Сеченики «Посоляские» с маслом (фризе хинтай, яйцо, карда хинтай, сахар, пшеничная, молоко, яйцо, соль йод, масло слив) 90/8	98	13,44	14,1	8,53	194,75	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод)	180	3,71	5,36	24,12	146,59	371
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит. цук)	70	4,76	16,94	44,08	202,82	328
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>566</b>	<b>24,62</b>	<b>37,99</b>	<b>88,05</b>	<b>614,59</b>	
	Возрастная категория: 12 лет и старше						

Завтрак	Сеченики «Посоляские» с маслом (фризе хинтай, яйцо, молоко) 90/110	100	13,71	14,39	8,7	219,14	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод)	190	3,91	5,66	25,46	160,45	371
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит. цук)	75	5,1	18,15	47,23	234,66	328
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>595</b>	<b>26,33</b>	<b>39,91</b>	<b>98,83</b>	<b>713,84</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет

Поддник	Рогатник сахарный (сушка, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,8	17,5	41,74		347,66	385	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	7,41	21,2		26,69	603	
Итого за поддник:		275	9,04	8,035	51,56		314,6		
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			59,63	67,435	228,82		1760,42		
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,58	74,785	256,8		1962,51		
День 7									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (творог 50%, сахар-песок, крупя рисовая, яйцо, масло раст, сухари-паниров., сметана, ступенное молоко) 160/30	190	22,06	10,61	53,26		396,88	187	
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61		66,65	1066	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75		60,75		
	Яблоко	170	0,68	0,68	16,66		75,48		
Итого за завтрак:		585	26,13	12,67	95,31		599,76		
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком	210	24,38	11,73	58,91		438,66	187	
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61		66,65	1066	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75		60,75		
	Яблоко	164	0,66	0,66	16,67		72,82		



Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше	1731	67,65	85,13	212,12	1739,27	
День 4	Возрастная категория: 7-11 лет					

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр Российский порцирами	25	5,8	7,38	0	89,58	982
	Фрикадельки из индейки с соусом красным осн (фарш индейки, батон, молоко для ризы, соль йод, масло раст., соус красный осн) 80/30	110	16,26	3,27	10,42	134,15	973/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йод/од)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная к-та)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	902
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за завтрак:	548	25,34	8,91	86,47	614,96		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр Российский порцирами	30	6,96	8,85	0	107,49	982
	Фрикадельки из индейки с соусом красным осн (фарш индейки, батон, молоко, лук ризы, соль йод, масло раст., соус красный осн) 80/30	110	16,26	3,27	10,42	134,15	973/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йод/од)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная к-та)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	902
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за завтрак	567	25,61	9,39	87,65	643,02		

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Пи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картошка, батон, морковь, лук ризы, томат паста, масло раст., соль йод)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998
	Тефтели I вариант с соусом крас. осн осн (говядина, лук, капуста, соль, масло растолочн, вода) 80/20.	100	9,99	10,96	11,91	186,27	193
	Гарнир каша «Заблуда» (каша рисовая, лук репчатый, масло растолочное, соль йод)	150	4,63	4,22	33,56	198,74	310

Возрастная категория: 12 лет и старше

Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш: говяд., курца, свинина, лук репч., морковь, томаты, чеснок, соль болгар.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000,998
Котлета Домашняя с соусом крапным (говядина, свинина, батон, соль болгар, сушеный чеснок, яйцо, масло раст. соевое красный осн.) 90/30	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное) 200	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
Кисель детский с витаминами «Витлошка» (кисель с витаминами и кальцием/Витлошка, вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
Хлеб пшеничный йодированный	21	1,38	0,21	10,71	51,03	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Мандарин	168	1,34	0,34	12,6	58,8	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>1009</b>	<b>29,57</b>	<b>33,55</b>	<b>123,01</b>	<b>912,17</b>	<b>-</b>

Поддник	Плюшка "Эстонская" с сыром (густо сладкое дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)		200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за поддник:</b>		<b>275</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>289,42</b>	

<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>10,19</b>	<b>12,06</b>	<b>73</b>	<b>423,87</b>	
--	--	--------------	--------------	-----------	---------------	--

<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>10,29</b>	<b>12,09</b>	<b>73,97</b>	<b>428,42</b>	
---	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--

<b>День 6</b>						
---------------	--	--	--	--	--	--

Возрастная категория: 7-11 лет						
Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. болгар., лук репч., яйцо, сушеный чеснок, масло раст. соевое) 80/20	100	11,4	16,97	12,87	230,85	2250,370

Завтрак						
Перловка отварная (карли перловая, масло слив., соль болгар.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
Чай с медом (чай, мед, вода)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
Банан	202	1,82	0,61	25,45	114,53	-

<b>Итого за завтрак:</b>	<b>669</b>	<b>19,07</b>	<b>21,6</b>	<b>90,73</b>	<b>614,48</b>	<b>-</b>
--------------------------	------------	--------------	-------------	--------------	---------------	----------

Возрастная категория: 12 лет и старше						
---------------------------------------	--	--	--	--	--	--

<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшеничн.) 15/10/26	51	6,58	11,19	12,23	175,88	893
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>546</b>	<b>19,65</b>	<b>23,7</b>	<b>69,3</b>	<b>569,03</b>	<b>-</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Диньо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес (хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, ваниль, соль йод, масло слив.)	190/10	7,59	8,49	32,49	236,72	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшеничн.) 15/9/25	49	6,32	10,75	11,75	168,98	893
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>589</b>	<b>21,1</b>	<b>25,17</b>	<b>76,13</b>	<b>615,39</b>	<b>-</b>

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, помид. паста, чеснок, соль йодир)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998
	Котлета Домашняя с соусом краным (говядина, свинина, батон, соль йод, сахар панир, яйцо, масло раст, соевый крахмал) 90/30	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло ст., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Кисель детский с витаминами «Виттошка» (кисель с витамином С, витамин В, витамин А)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	155	1,24	0,31	11,63	54,25	-
			<b>891</b>	<b>25,66</b>	<b>30,24</b>	<b>99,23</b>	<b>825,89</b>

Компот из свежих яблок с вит С (фрукты, сахар, лимонная кислота, сахар, яблоки)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Банан	209	1,88	0,63	26,33	118,5	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>914</b>	<b>23,18</b>	<b>22,04</b>	<b>111,43</b>	<b>736,84</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Ши из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, помидоры, масло раст., соль йод.)	25/250	4,75	7,21	8,78	119,03	197/998
Тертая капуста с соусом крас. основн (говядина, лук, морковь)	110	10,99	12,06	13,1	204,9	193
Гарнир каша «Забавка» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	632
Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимонная кислота, сахар, яблоки)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	669а
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Банан	217	1,95	0,65	27,34	123,04	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>1022</b>	<b>26,22</b>	<b>25,57</b>	<b>122,66</b>	<b>825,73</b>	

<b>Подлник</b>	Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подсолн.)	75	5,53	7,74	48,98	287,7	414
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за подлник:</b>		<b>275</b>	<b>6,89</b>	<b>9,15</b>	<b>51,12</b>	<b>314,39</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>55,41</b>	<b>40,1</b>	<b>249,02</b>	<b>1666,19</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>58,72</b>	<b>44,11</b>	<b>261,43</b>	<b>1783,14</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Ябло вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,81	776
Каша молочная овсяная Геркулес (молоко, Геркулес, молоко 3,2% жирности, сахар, соль йод., масло слив.)	150/5	5,88	6,58	25,18	183,46	898

Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина свиная, морковь, хлеб пш. родит., лук репч., яйцо, сахар, сахар, масло подсолнечное) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	2250,370
	Перловка отварная (крупя перловка, масло слив., соль, йодир)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	217	1,95	0,65	27,34	223,04	-
Итого за завтрак:		747	21,27	24,11	101,79	709,25	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат паста, чеснок, соль, йодир)	10/200	3,98	5,84	10,94	120,24	1000,998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль, йодир) 65/200	265	24,59	8,82	25,41	279,44	1006
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	6698
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Яблоко	116	0,46	0,46	11,37	51,5	-	
Итого за обед:		856	34,63	15,89	95,81	672,85	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат паста, чеснок, соль, йодир)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000,998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль, йодир) 70/230	300	27,84	9,99	28,77	316,35	1006
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	6698
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	72,37	-
Яблоко	137	0,55	0,55	13,43	60,83	-	
Итого за обед:		979	39,84	18,81	109,42	766,33	-

Обед	Закуска порционированная (отурпы свежие)	60	0,48	0,66	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репчатый, соль, растит.)	20/200	7,4	8,7	14,88	167,43	157,998
	Бефстроганов (говядина, лук репчатый, масло растит., мука пш., томат, сметана, соль, болгар.) 50/40	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло слив., соль, болгар.)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	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	48,6	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>28,5</b>	<b>33,11</b>	<b>74,48</b>	<b>709,85</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Закуска порционированная (отурпы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репчатый, соль, болгар, растит.)	20/250	9,08	10,68	18,26	205,48	157,998
	Бефстроганов (говядина, лук репчатый, масло растит., мука пш., томат, сметана, соль, болгар.) 55/50	105	15,94	22,68	5,82	291,14	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло слив., соль, болгар.)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>857</b>	<b>32,38</b>	<b>39,01</b>	<b>75,85</b>	<b>784</b>	
Подлинник	Хачапури «Школьник» (крупа сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, картофель, соль, лук)	75	8,9	6,21	28,25	204,51	68
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
<b>Итого за подлинник:</b>		<b>279</b>	<b>8,94</b>	<b>6,21</b>	<b>37,44</b>	<b>241,43</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1605</b>	<b>62,06</b>	<b>77,31</b>	<b>199,97</b>	<b>1565,87</b>	

Итого за завтрак:		599	28,43	13,77	100,34	638,88	
Возрастная категория: 7-11 лет							
<b>Обед</b>	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, специи, лук-порей)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	ЕЖИКИ МАСНЫЕ С СОУСОМ КРАСНЫМ (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из сухофруктов с вит С (сочес. сухофруктов, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>		863	26,16	28,45	117,57	831	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, специи, лук-порей)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	ЕЖИКИ МАСНЫЕ С СОУСОМ КРАСНЫМ (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из сухофруктов с вит С (сочес. сухофруктов, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>		138	31,55	31,11	114,23	62,79	

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Уха Рыбцакая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	Зразы ленивые из говядины с соусом красным (говядина, яйцо, сахар, панировочн. батон, молоко, масло подсол., соль йод., соевый соус ) 90/30	120	11,65	18,34	14,28	268,75	1042
	Рис с овощами (крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнеч. водл, масло сл. соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	249,95	629
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (свеж. сухофруктов.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>808</b>	<b>24,18</b>	<b>41,11</b>	<b>102,59</b>	<b>861,99</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбцакая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Зразы ленивые из говядины с соусом красным (говядина, яйцо, сахар, панировочн. батон, молоко, масло подсол., соль йод., соевый соус ) 90/30	120	11,65	18,34	14,28	268,75	1042
	Рис с овощами (крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнеч. водл, масло сл. соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (свеж. сухофруктов.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>921</b>	<b>26,15</b>	<b>45,96</b>	<b>112,3</b>	<b>967,41</b>	
<b>Подлив</b>	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочное)	80	11,18	10,34	31,8	219,96	397
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,44	26,69	603



<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с фрикадельками Мясными фрикадельками из свинины, картофеля, моркови, лука репы, томаты, масло подсолн., огурцы, соевый соус (50г)	20/200	3,7	6,86	14,38	24,97	167,167
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репы, масло подсолн., томаты, мука пшенич., соль повар.) 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	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	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>830</b>	<b>27,93</b>	<b>28,4</b>	<b>93,85</b>	<b>742,71</b>	

		<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>					
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник Ленинградский с фрикадельками	30/250	4,5	8,36	17,5	163,22	167,167
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репы, масло подсолн., томаты, мука пшенич., соль повар.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,65	0,22	11,22	53,46	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>942</b>	<b>30,26</b>	<b>31,19</b>	<b>101,43</b>	<b>807,4</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «Изюминка» (лука пш., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи пресс., изюм)	100	7,67	7,25	52,99	307,89	346
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>9,07</b>	<b>7,65</b>	<b>75,79</b>	<b>408,29</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>60,96</b>	<b>62,04</b>	<b>288,15</b>	<b>1852,81</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>63,55</b>	<b>65,21</b>	<b>300,83</b>	<b>1942,43</b>	
<b>День 9</b>	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						

Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет	7,045	7,815	32,836	216,443	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет	9,733	12,816	32,532	282,866	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет	11,213	8,452	46,328	307,164	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	8,271	9,511	34,962	258,531	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	8,777	11,571	22,594	229,794	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше	7,9653	11,058	47,051	321,743	

Итого за обед:		788	23,44	40,93	92,85	833,38		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
Обед	Закуска перлоинная (супчики свежие)	100	0,8	0,1	2,5	1,41	982	
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,08	7,34	13,76	147,36	165998	
	Котлета мясная с соусом красным основ. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сахар панир., яйцо, Масло раст. соев красный осн.) 90/30	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055370	
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, Масло слив., соль йодир.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307	
	Компот из яблок с витамином С (яблоч, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435	
	Хлеб пшеничный подорожничьи	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Итого за обед:	915	27,33	47,2	107,14	962,73	60	
	Подник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слоёб, фарш мясной с тухлом яйцом, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663	
Итого за подник:	275	10,35	8,98	36,75	270,32			
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
День 10								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
Завтрак	Ййло вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776	
	Каша молочная пшениная с маслом (пшеница, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	160/5	6,45	6,22	31,87	269,14	5154	
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени.) 20/30	50	5,71	4,06	19,13	135,91	868	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко сладк.)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-		
Итого за завтрак:	655	25,06	22,95	73,9	603,08			
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
Ййло вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	760		
Каша молочная пшениная с маслом (пшеница, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,82	7,54	38,63	253,63	515		