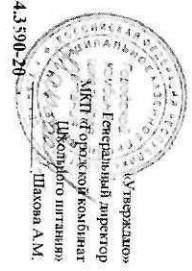


Меню питания в дневных блоках, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3.500-20



Продукт пищи	Наименование блока	Вес блока	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр в индивидуальной упаковке		18	1,37	2,08	0,88	53,82	
Каша молочная пшеница + масло (горячая подача, соль по вкусу, сахар по вкусу, масло сливочное)		185	7,31	6,97	33,73	234,8	513
Бутерброд с маслом (соль по вкусу)		38	2,34	5,82	18,61	121,2	78
Каша-пшеника		200	1,82	1,67	13,22	75,19	
Десерт фруктовый		100	0,6	0,2	1,9	30,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>541</b>	<b>13,36</b>	<b>17,64</b>	<b>84,44</b>	<b>559,01</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр в индивидуальной упаковке		18	1,37	2,08	0,88	53,82	
Каша молочная пшеница + масло (горячая подача, соль по вкусу, сахар по вкусу, масло сливочное)		200	7,82	7,54	38,64	253,63	603
Бутерброд с маслом (соль по вкусу, сахар по вкусу)		35	2,16	5,56	14,38	114,39	78
Каша-пшеника		200	1,82	1,67	13,22	75,19	
Десерт фруктовый		100	0,6	0,2	1,9	30,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>553</b>	<b>13,77</b>	<b>17,75</b>	<b>86,12</b>	<b>559,23</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Зав. с/д порционирования (включая консервы)</b>							
		30	0,48	0,72	4,29	20,16	984

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190	200	5,63	9,26	9,46	143,66	165
	Террин с маслом (гребеша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод., масло сл.) 100/5	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	170	4,09	5,42	41,3	230,33	552
	Напиток из ягод протертой с сахаром (смородина протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>727</b>	<b>29,05</b>	<b>28,52</b>	<b>83,37</b>	<b>706,31</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционированная (кукуруза консерв.)	40	0,64	0,16	5,72	26,88	984
	Борщ из свежей капусты с картофелем и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла)	250	7,04	11,57	11,82	179,57	165
	Террин с маслом (гребеша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод., масло сл.) 100/5	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Напиток из ягод протертой с сахаром (смородина)	200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
<b>Итого за обед:</b>	<b>819</b>	<b>31,49</b>	<b>31,85</b>	<b>95,47</b>	<b>794,45</b>		
Подник	Ватрушка с творогом (кука пш., творог, масло сл., сахар, яйцо, дрожжи, соль йод., масло раст.)	100	13,89	6,85	40,27	278,32	322
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за подник:</b>	<b>300</b>	<b>15,25</b>	<b>8,26</b>	<b>42,41</b>	<b>305,01</b>		
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
			<b>57,66</b>	<b>54,42</b>	<b>210,22</b>	<b>1561,33</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
			<b>60,51</b>	<b>57,86</b>	<b>224</b>	<b>1658,69</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Я</b>							
Ёжики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод., соус красный ост.) 80/20		100	9,72	13,53	7,67	181,31	222/370

<b>Завтрак</b>	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	170	3,38	6,65	21,11	137,84	867
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Калач «Снежок» (кондит. леу)	70	4,25	6,26	35,13	146,8	413
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>19,8</b>	<b>26,69</b>	<b>96,21</b>	<b>607,18</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Ежики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный ост.) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	11,75	50,75	-
	Калач «Снежок» (кондит. леу)	70	4,25	6,26	35,13	146,8	413
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>605</b>	<b>21,36</b>	<b>29,22</b>	<b>99,71</b>	<b>674,16</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем	205	3,54	5,38	6,54	88,73	197
	Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель, лук репч., яйцо, сухари панир, масло подсолнечное, соус красный ост.) 80/20	100	15,45	9,95	9	187,41	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив., соль йодир)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	603
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Зефир в инд/упт.	35	0,25	2,45	26,74	130,01	
<b>Итого за обед:</b>	<b>721</b>	<b>26,6</b>	<b>22,33</b>	<b>95,99</b>	<b>691,31</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем (филе мясной, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст.)	265	4,58	6,95	8,46	120,7	197/998
	Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель, лук репч., яйцо, сухари панир, масло подсолнечное, соус красный ост.) 80/20	100	15,45	9,95	9	187,41	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив., соль йодир)	190	6,86	5,15	40,28	234,9	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	603





**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Бульон с мясными фрикадельками (фрикадельки мясные, морковь, лук, репчатый, приправа, чеснок, соль йодир., масло растит.) 20/230	250	3,86	5	1,31	65,7	1079
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 50/220	270	24,64	37,07	53,34	645,54	523
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Сок фруктовый в п/у	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>969</b>	<b>32,79</b>	<b>42,85</b>	<b>106,02</b>	<b>940,9</b>	<b>60</b>
<b>Подник</b>	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	603
<b>Итого за подник:</b>		<b>300</b>	<b>12,27</b>	<b>11,44</b>	<b>46,67</b>	<b>338,69</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>780</b>	<b>44,88</b>	<b>57,42</b>	<b>134,12</b>	<b>1232,79</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1499</b>	<b>66,05</b>	<b>85,87</b>	<b>198,13</b>	<b>1829,5</b>	

**День 5**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 180/6	186	5,08	6,11	35,46	217,12	898
	Бутерброд с ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб пшеничн) 30/10/34	74	6,55	12,35	20,33	218,58	909
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>11,78</b>	<b>18,46</b>	<b>84,15</b>	<b>549,84</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное) 200/10	210	5,73	6,9	40,04	245,13	898
	Бутерброд с ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб пшеничн) 29/10/35	74	6,55	12,35	20,33	218,68	909
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	-
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>609</b>	<b>6,43</b>	<b>19,25</b>	<b>83,73</b>	<b>577,14</b>



Итого за завтрак:		629	12,43	19,25	88,73	577,85	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло раст.) 10/200	210	7,06	8,31	14,2	159,82	157
	Котлета Неэтайка с соусом красным (говядина, свинина, молоко, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный ост.) 80/20	100	11,4	16,97	12,87	249,85	246
	Гарнир каша гречневая расщипчатая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	210,36	632
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за обед:	1/200	2	6,4	19	140		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло раст.) 30/220	250	8,41	9,89	16,91	190,26	157
	Котлета Неэтайка с соусом красным (говядина, свинина, молоко, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный ост.) 80/20	100	11,4	16,97	12,87	249,85	246
	Гарнир каша гречневая расщипчатая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	676
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,93	24,02	603
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
Итого за обед:	1/200	2	6,4	19	140		
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		300	12,27	11,44	46,67	338,69	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			26,05	36,3	149,82	1028,53	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,59	71,1	241,38	1830,07	
Итого за день 2							
Итого за день 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Закуска порционированная (кукуруза консерв.)	40	0,64	0,16	5,72	26,88	984
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, ветчина, лук репчатый, томатная паста, масло ол., соль йодир)	200	11,22	9,48	36,6	276,6	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>536</b>	<b>17,31</b>	<b>11,6</b>	<b>108,09</b>	<b>606</b>	<b>-</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционированная (кукуруза консерв.)	40	0,64	0,16	5,72	26,88	984
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, ветчина, лук репчатый, томатная паста, масло ол., соль йодир)	250	14,03	11,85	45,75	345,75	448
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Гематоген 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>577</b>	<b>19,45</b>	<b>13,88</b>	<b>112,65</b>	<b>653,28</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., гречка)	215	4,16	4,24	6,39	130,37	1079
	Жаркое по домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат. паста, соль йодир., приправа)	265	21,66	22,31	25,41	439,13	27
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>711</b>	<b>27,89</b>	<b>26,82</b>	<b>54,76</b>	<b>672,03</b>	<b>-</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., гречка)	265	5,62	5,8	5,12	171,16	1079
	Жаркое по домашнему (говядина, картофель, лук репч., масло растит., томат. паста, соль йодир., приправа)	305	24,53	25,26	28,77	490,52	27
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431





<b>Обед</b>	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222,570
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод)	160	6,61	5,06	40,51	233,98	632
	Напиток из ягод протертой с сахаром (брусника протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Зефир с вареной стружкой в п/у	35	0,63	2,8	25,8	130,92	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>734</b>	<b>23,85</b>	<b>28,37</b>	<b>115,19</b>	<b>811,39</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, Масло раст., соль йод.) 20/230	250	4,51	6,56	12,29	126,21	165,998
	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222,570
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, Масло слив., соль йод)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Напиток из ягод протертой с сахаром (брусника протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Зефир с вареной стружкой в п/у	35	0,63	2,8	25,8	130,92	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>26,1</b>	<b>30,9</b>	<b>125,74</b>	<b>885,41</b>	
<b>Полдник</b>	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота масло подсол.)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>8,51</b>	<b>9,79</b>	<b>38,08</b>	<b>274,49</b>		
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>22,48</b>	<b>35,03</b>	<b>121,81</b>	<b>888,83</b>		
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>30,01</b>	<b>33,91</b>	<b>146,37</b>	<b>1009,09</b>		
<b>День 8</b>	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<b>Завтрак</b>	Закуска порционированная (горошек зеленый консервированный)	30	0,93	0,06	1,95	20,06	984
	Тфрегли II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль йод, соус красный осн.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	179,75	183,70

Пюре картофельное (картофель, морковь, 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	1083
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>14,42</b>	<b>15,54</b>	<b>63,79</b>	<b>480,71</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционированная (горошек зеленый консервированный)	30	0,93	0,06	1,95	20,06	984
Тфрегли II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль йод., соус красн.осн.)	110	7,35	10,29	9,42	179,75	18370
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	197,32	371
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	1083
Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>568</b>	<b>14,71</b>	<b>16,66</b>	<b>65,58</b>	<b>519,16</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/190	205	4,07	7,47	12,11	131,96	17
Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир., соус красный осн.)	90/20	110	11,73	17,92	12,28	257,35	246
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сли.)		150	5,42	4,07	31,08	185,45	307
Компот из изюма с вип С (изюм, сахар, витамин С)		180	0,09	0,39	18,95	79,66	435
Хлеб пшеничный йодированный		24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Сок фруктовый в п/у		1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
<b>Итого за обед:</b>		<b>869</b>	<b>24,51</b>	<b>30,49</b>	<b>109,46</b>	<b>813,14</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/230	255	5,06	9,29	15,07	164,15	17
---	--------	-----	------	------	-------	--------	----

<b>Обед</b>	Котлета Домашняя с соусом красным (говядин, свиная бачон., лук репч., яйцо, сырчи панир, масло подс. соль йодир., соус красный ост.) 90/30	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,4	0,4	22,8	53,46	-
	Сок фруктовый в пу	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>977</b>	<b>27,26</b>	<b>34,95</b>	<b>133,29</b>	<b>909,8</b>	<b>328</b>
<b>Подник</b>	Плошка "Эстонская" с сыром (тесто слоёное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
<b>Итого за подник:</b>		<b>279</b>	<b>8,68</b>	<b>11,8</b>	<b>37,38</b>	<b>290,44</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>23,1</b>	<b>27,34</b>	<b>101,17</b>	<b>771,15</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>24,02</b>	<b>31,26</b>	<b>128,76</b>	<b>940,52</b>	
<b>День 9</b>	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/10	200	6,85	7,591	37,74	249,56	53
	Бутерброд ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб пшеч. хол.) 27/10/33	70	6,2	11,69	19,23	206,86	909
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>595</b>	<b>14,87</b>	<b>20,951</b>	<b>83,94</b>	<b>586,61</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа геркулес, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 210/10	220	7,54	8,7	41,52	274,52	53
	Бутерброд ветчиной и маслом (ветчина, масло сливочное, хлеб пшеч. хол.) 25/14/38	77	6,82	12,85	21,15	227,55	909
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Пюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>622</b>	<b>16,18</b>	<b>24,82</b>	<b>109,64</b>	<b>612,81</b>



Итого за завтрак:		622	16,18	23,22	89,64	632,26	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 10/190	200	4,87	7,99	9,28	128,49	694/1067
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Кисель детский Витощка (кисель Витощка, вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,28	14,25	62,77	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>814</b>	<b>25,72</b>	<b>28,97</b>	<b>89,64</b>	<b>721,73</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 30/220	250	6,09	9,98	11,6	160,61	694/1067
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Кисель детский Витощка (кисель Витощка, вода)	180	0	0	19,25	77	902
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,28	14,25	62,77	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>873</b>	<b>27,71</b>	<b>31,71</b>	<b>95,22</b>	<b>776,81</b>	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слоёв, фарш мясной с луком, яйцо, 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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,35</b>	<b>8,98</b>	<b>36,75</b>	<b>270,32</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>11,75</b>	<b>9,38</b>	<b>59,55</b>	<b>370,72</b>	
<b>День 10</b>			<b>37,61</b>	<b>43,93</b>	<b>170,04</b>	<b>1180,12</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Завтрак</b>	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	898
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 190/6	196	6,44	8,14	33,58	231,33	778
	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшенич. йод.) 10/33	43	2,65	6,59	17,66	140,54	1066
	Кофейный напиток этаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	-
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>657</b>	<b>13,97</b>	<b>25,24</b>	<b>83,73</b>	<b>614,34</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт	18	1,37	2,98	0,88	35,82	898
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 210/10	220	7,23	9,14	37,69	261,9	778
	Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшенич. йод.) 10/34	44	2,71	6,74	18,08	143,81	1066
	Кофейный напиток этаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	-
	Напиток овсяный в п/у (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>682</b>	<b>21,5</b>	<b>24,12</b>	<b>94,54</b>	<b>679,6</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные,	200	4,19	7,63	5,19	106,18	8998
	Коглетта Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сахар пшенич., масло растит., масло сл.) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	1061
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Прюре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>24,73</b>	<b>28,37</b>	<b>101,18</b>	<b>759</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230	250	5,23	9,54	6,49	132,72	8,998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	1061
<b>Обед</b>	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	190	4,57	6,06	46,16	257,43	552
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Пиоре фруктовое (1 шт.)	125	0	0	13,75	55	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>897</b>	<b>27,4</b>	<b>32,01</b>	<b>111,28</b>	<b>842,76</b>	
<b>Подник</b>	Вулочка Настёна (булч пшен., молоко сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подсол.)	75	5,12	5,58	41,39	236,26	338
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
<b>Итого за подник:</b>		<b>275</b>	<b>10,46</b>	<b>10,38</b>	<b>50,79</b>	<b>338,42</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>10,46</b>	<b>10,38</b>	<b>50,79</b>	<b>338,42</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>33,05</b>	<b>36,51</b>	<b>118,37</b>	<b>933,97</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			11,887	15,28	66,703	438,758	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>			12,14	13,94	39,285	330,828	
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>			9,913	9,3745	42,708	293,271	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			12,557	16,119	60,096	433,002	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>			21,025	23,413	79,121	607,617	
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b>			7,9653	11,058	47,051	321,743	