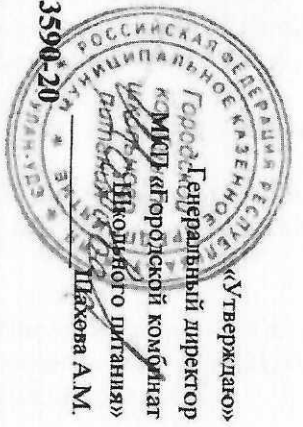




Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20



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

Неделя 3  
 День 1  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные вкл. ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, соль до приг.)	200	11,22	9,48	36,6	276,6	448
	Чай с мёлом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:		40	2,6	1,6	32,8	156	-
		550	16,22	11,38	99,31	573	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные вкл. ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, соль до приг.)	250	14,03	11,85	45,75	345,75	448
	Чай с мёлом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	603
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак:		40	2,6	1,6	32,8	156	-
		599	18,96	13,74	107,95	639,72	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп из овощей с фаршем и гречками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сельдани, масло сливочн., соль до приг., масло растит. (прежжк))	10/200/15	6,89	6,43	13,7	140,19



<b>Обед</b>	Суп из овощей с фаршем и гречками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль йодир., масло растит., пренци)	10/200/15	6,89	6,43	13,7	140,19	127/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый) 90/20	110	14,27	12,26	10,01	207,46	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>789</b>	<b>28,28</b>	<b>24,87</b>	<b>84,92</b>	<b>676,59</b>		

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,68	21,4	982
	Суп из овощей с фаршем и гречками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль йодир., масло растит., пренци)	10/250/10	8,27	7,71	16,44	168,23	127/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый) 90/20	110	14,27	12,26	10,01	207,46	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	180	0,23	1	16,8	77,1	904
Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>864</b>	<b>29,38</b>	<b>26,77</b>	<b>116,41</b>	<b>692,1</b>		
<b>Полдник</b>	Булочка «Обсыпная» с повидлом (мука, дрожжи прес., повидло, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	100	6,73	11,91	56,05	358,31	325
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102	997
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>12,07</b>	<b>16,71</b>	<b>65,45</b>	<b>460,31</b>		

**Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет**

**Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше**

**День 2**

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Каша молочная овсяная «Теркулес» с маслом (хлопья «Теркулес», молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йодиров.)	160/7	6,34	7,09	27,13	197,66	898	
Запеканка из творога со ступленным молоком (творог, сахар-песок, крупа манная, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ступленное молоко)	110/30	24,41	9,16	28,12	292,55	342	
<b>Завтрак</b>							

Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>533</b>	<b>34,21</b>	<b>17,64</b>	<b>81,12</b>	<b>620,04</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья «Геркулес», молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная)	200/10	7,97	8,91	34,11	248,56	898
Запеканка из творога со стухеным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, яйцо, масло раст., сырки плавленые, сметана, стухеное молоко)	110/30	24,41	9,16	28,12	292,55	342
Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>36,14</b>	<b>19,5</b>	<b>90,14</b>	<b>680,66</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гречка)	10/200/10	9,25	10,13	18,99	204,18	1122
Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	55/195	22,81	34,33	49,39	437,73	523
Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>842</b>	<b>37,65</b>	<b>46,63</b>	<b>106,46</b>	<b>836,1</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук)	20/250/10	11,78	12,9	24,17	259,87	1122
Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	60/230	26,46	39,82	57,29	523,36	523
Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>945</b>	<b>44,01</b>	<b>54,93</b>	<b>120,5</b>	<b>982,34</b>	

Сочень с творогом (крупа, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, соль, лимонная кислота, масло подсол.)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603

Подлик



Итого за полдник:	275	1,36	1,41	2,14	264,86	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		73,22	65,68	189,72	1721	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		81,51	75,84	212,78	1927,86	

**День 3**

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	177,05	1042
	Щоре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	119,27	867
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	692
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Печенье Байкальское (конд.пех)	80	5,44	19,36	50,38	157,5	328
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>22,81</b>	<b>43,7</b>	<b>118,18</b>	<b>607,2</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	177,05	1042
	Щоре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	175,69	867
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	692
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Печенье Байкальское (конд.пех)	80	5,44	19,36	50,38	157,5	328
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>635</b>	<b>24,18</b>	<b>45,71</b>	<b>126,94</b>	<b>675,77</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота, соль йод)	15/200	4,54	4,81	10,63	103,98	144/998
	Тертлеги II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йодир., соус красный ост.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло слив.)	160	6,61	5,06	40,51	233,98	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	

<b>Итого за обед:</b>		<b>773</b>	<b>24,73</b>	<b>22,35</b>	<b>128,69</b>	<b>814,86</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, Масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота, соль йод.)	25/250	5,81	6,16	13,59	132,99	144/998
	Тфтелеги II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йодир., соус красный ост.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18
	Каша Гречневая расщипчатая (крупа гречневая, соль йодир., масло сл.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Напиток из пшеничника (пшеничка, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>28,69</b>	<b>25,13</b>	<b>148,29</b>	<b>934,08</b>	<b>107</b>
<b>Полдник</b>	Слойка с сыром и ветчиной (гесто сыроее, сыр Российский, ветчина, мука пш. масло раст. яйцо)	75	9,11	17,09	18,26	263,29	431
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>279</b>	<b>9,15</b>	<b>17,09</b>	<b>27,45</b>	<b>300,21</b>		
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>33,88</b>	<b>39,44</b>	<b>156,14</b>	<b>1115,07</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>37,84</b>	<b>42,22</b>	<b>175,74</b>	<b>1234,29</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон, соль йод., сухарь панир. яйцо, маслом раст., соус крас. ост.) 80/30	110	11,73	17,92	12,28	207,35	246
	Рис отварной (рис, вода, Масло сл., соль йодир.)	160	3,84	5,1	38,87	176,78	552
	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	60,47	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>699</b>	<b>21,11</b>	<b>31,12</b>	<b>87,08</b>	<b>611,29</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Итого за завтрак:</b>	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон, соль йод., сухарь панир. яйцо, маслом раст., соус крас. ост.) 80/30	110	11,73	17,92	12,28	207,35	246
	Рис отварной (рис, вода, Масло сл., соль йодир.)	220	5,29	7,01	53,45	238,07	552



Завтрак		Возрастная категория: 7-11 лет						
Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603		
Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-		
Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>766</b>	<b>21,08</b>	<b>33,1</b>	<b>105,23</b>	<b>699,59</b>			

Обед		Возрастная категория: 12 лет и старше						
Солянка Детская с гречками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, отруби соевые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гречка)	15/200/15	6,77	5,28	10,86	118,03	996		
Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат. паста, масло раст., соль йод.)	100	14,09	14,04	1,3	187,92	1036		
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307		
Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669		
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-		
Груша	132	0,33	0,4	13,6	60,06			
<b>Итого за обед:</b>	<b>842</b>	<b>30,05</b>	<b>24,15</b>	<b>91,22</b>	<b>702,3</b>			

Обед		Возрастная категория: 12 лет и старше						
Солянка Детская с гречками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, отруби соевые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гречка)	20/250/15	8,38	6,55	13,45	146,25	996		
Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат. паста, масло раст., соль йод.)	120	16,91	16,85	1,56	225,5	1036		
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307		
Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669		
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-		
Груша	122	0,49	0,37	12,57	55,51			
<b>Итого за обед:</b>	<b>950</b>	<b>35,52</b>	<b>29,01</b>	<b>99,4</b>	<b>800,63</b>			
Пирожки печеные с мясом и рисом (яйцо 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		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>12,27</b>	<b>11,44</b>	<b>46,67</b>	<b>338,69</b>			

Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		31,55	40,54	126,64	1719,45	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		39,79	46,97	139,86	1880,24	

**День 5**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>						
Ййцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная,	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	898
Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт.)	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	
Банан	222	2	0,67	27,97	125,87	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>636</b>	<b>14,09</b>	<b>11,53</b>	<b>90,43</b>	<b>521,79</b>	<b>-</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>						
Ййцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
Каша молочная рисовая с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	7,02	5,92	46,31	266,6	898
Сыр в индивидуальной упаковке(1 шт.)	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	
Банан	230	2,07	0,69	28,98	130,41	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>694</b>	<b>15,87</b>	<b>12,99</b>	<b>102,74</b>	<b>591,35</b>	<b>-</b>

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>						
Султ лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998
Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сахар панир, чеснок, яйцо, масло раст., соус красный) 90/30	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055/370
Гарнир «Овощной калейдоскоп» (крупа рисовая, кукуруза, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, соль йод.)	150	3,33	11	25,91	215,9	293
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0	0	9,08	36,92	663
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	



Яблоко свежее	118	0,47	0,47	11,56	52,39	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>857</b>	<b>26,22</b>	<b>19,91</b>	<b>98,75</b>	<b>809</b>	-

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль, йогурт)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694/998
Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон, соль, йод, сухари панир, чеснок, яйцо, масло раст., соус красный) 90/30	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055/370
Гарнир «Овощной калейдоскоп» (крупа рисовая, кукуруза, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, соль йод.)	190	4,22	13,93	32,81	273,47	293
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0	0	9,08	36,92	663
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	62,16	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>994</b>	<b>26,22</b>	<b>19,91</b>	<b>98,75</b>	<b>947,17</b>	-

**Итого за обед:**

Пшопшка "Эстонская" с сыром (печеное двойное дрожженое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>47,46</b>	<b>43,57</b>	<b>224,95</b>	<b>1540,57</b>	

<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>48,88</b>	<b>45,23</b>	<b>235,24</b>	<b>1693,72</b>	
---	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

<b>Неделя 4</b>						
<b>День 6</b>						

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Сыр порциями	22	5,1	6,49	0	78,83	982
Котлеты рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст., соус белый) 90/30	120	17,52	7,77	17,04	208,17	1069/337
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, Масло сл.)	150	5,42	4,07	31,08	185,45	307
Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>30,29</b>	<b>18,61</b>	<b>77,01</b>	<b>599,53</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Сыр порциями	26	6,03	7,67	0	93,16	982
--------------	----	------	------	---	-------	-----





Люддник	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
---------	-----------------------------	-----	------	------	------	-------	-----

Итого за полдник:

Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		275	5,5	73,08	61,9	374,35	
---	--	-----	-----	-------	------	--------	--

Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше

Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		67,92	114,04	164,14	1270,1		
--	--	-------	--------	--------	--------	--	--

День 7

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступённым МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин) 180/30	210	21,38	11,73	51,91	412,66	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	62,9	-
	Яблоко	164	0,66	0,66	16,07	72,82	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>604</b>	<b>25,8</b>	<b>13,82</b>	<b>95,89</b>	<b>615,03</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступённым МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин) 200/30	230	26,7	12,84	64,52	480,43	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко	157	0,63	0,63	15,39	69,71	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>617</b>	<b>31,09</b>	<b>14,9</b>	<b>107,82</b>	<b>689,69</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с фаршем и грибами (картофель, морковь, лук реп., масло раст., фарш говяд., грибы)	20/200/15	5,26	4,24	19,8	138,38	698/998
	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	284,53	209/337
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	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	22	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>797</b>	<b>27,86</b>	<b>29,96</b>	<b>98,31</b>	<b>774,22</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Закуска порционированная (отрусы свежие)		100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Суп картофельный с фаршем и гречками (картофель, морковь, лук репчат., масло раст., фарш говяжий, гречка)		20/250/15	6,38	5,14	24,01	167,82	698/998
Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говяжья, свиная, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сахар, соль йод., масло)		110	14,3	21,37	8,75	284,53	209/337
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)		180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
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		20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной		15	0,99	0,18	5,94	29,34	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>29,67</b>	<b>31,58</b>	<b>106,43</b>	<b>828,61</b>	-
Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог,		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>62,17</b>	<b>53,57</b>	<b>232,28</b>	<b>1663,74</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>69,27</b>	<b>56,27</b>	<b>252,33</b>	<b>1792,79</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Сеченики «Посольские» (филе минтай, яйцо, крупа манная,		90	13,88	9,25	7,85	170,17	1062
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)		150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
Хлеб пшеничный йодированный		24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Кекс столичный (кондитерский цех)		60	2,85	9	23	156,4	137
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>514</b>	<b>21,86</b>	<b>24,01</b>	<b>80,93</b>	<b>599,27</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Сеченики «Посольские» с соусом красным (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод., соус красный) 90/30		120	15,26	10,91	9,29	196,41	1062/370
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)		190	3,91	5,66	25,46	168,45	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	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Кекс столовый (кондитерский печ)	60	2,85	9	23	156,4	137
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>596</b>	<b>24,22</b>	<b>26,94</b>	<b>89,68</b>	<b>670,11</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Булочка с мясными фрикадельками и гречками	20/200/15	4,55	4,63	6,98	87,85	1079
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук)	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша	138	0,55	0,41	14,21	62,79	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>888</b>	<b>31,87</b>	<b>30,77</b>	<b>88,26</b>	<b>718,9</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Булочка с мясными фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль)	30/250/15	5,71	5,82	8,77	110,28	1079
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук)	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша	147	0,59	0,44	15,14	66,89	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>1007</b>	<b>31,87</b>	<b>30,77</b>	<b>88,26</b>	<b>807,24</b>		
<b>Полдник</b>	Плюшка "Эстонская" с сырком (песто сладкое 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 полдник:</b>	<b>279</b>	<b>8,68</b>	<b>11,8</b>	<b>37,38</b>	<b>290,44</b>		

**Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет**

**Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше**

		<b>58,4</b>	<b>65,77</b>	<b>216,62</b>	<b>1663,93</b>	
		<b>32,9</b>	<b>38,74</b>	<b>127,06</b>	<b>1027,44</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**



Завтрак	Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон, соль йод, сахар панир, яйцо, чеснок сух., масло раст., соус красный)	110	11,9	20,08	13	190,26	1055/370
	90/20						
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	160,36	632
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та)	180	0,89	0,05	16,52	70,15	669
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>662</b>	<b>22,64</b>	<b>31,49</b>	<b>97,72</b>	<b>614,23</b>	<b>-</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Шницель мясной с соусом красным (говядина, свинина, батон, соль йод, сахар панир, яйцо, чеснок сух., масло раст., соус красный)	120	12,98	21,9	14,18	193,74	1055/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	213,48	632
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>755</b>	<b>26,86</b>	<b>35,03</b>	<b>120,03</b>	<b>710,21</b>	<b>-</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и тренками (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., тренки)	15/200/15	4,76	5,94	14,89	132,05	165/998
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый он.)	90/30	12,59	5,74	7,77	133,1	651
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Кисель детский «Вигшошк» (свеко. сухая кисель «Вигшошк», вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>794</b>	<b>27,71</b>	<b>26,69</b>	<b>104,86</b>	<b>820,93</b>	<b>-</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Борш с капустой, картофелем, фаршем и грекками (гов., картофель, капуста, морковь, лук репчат., свекла, томат паста, масло раст., соль мол., гречки)	25/250/15	6	7,49	18,77	166,49	165,998	
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль мол., соус белый ост.) 90/30	110	12,59	5,74	7,77	133,1	651	
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552	
	Кисель детский «Витощка» (смесь сухая кисель «Витощка», вода)	200	0	0	21,39	85,56	902	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-	
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>884</b>	<b>27,71</b>	<b>26,69</b>	<b>104,86</b>	<b>939,8</b>	<b>-</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>-</b>		
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>10,35</b>	<b>10,35</b>	<b>36,75</b>	<b>1687,94</b>	<b>-</b>		
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>10,39</b>	<b>8,98</b>	<b>45,94</b>	<b>307,24</b>	<b>-</b>		
<b>День 10</b>								
		<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
Завтрак	Йогурт вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776	
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, яном, соль йод., масло слив.)	150	6,05	13,37	31,98	272,48	527	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Банан	227	2,04	0,68	28,6	128,71	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>647</b>	<b>14,54</b>	<b>19,27</b>	<b>92,94</b>	<b>612,12</b>	<b>-</b>		
		<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
Завтрак	Йогурт вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776	
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, яном, соль йод., масло слив.)	180	7,26	16,05	38,38	326,98	527	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	



Банан	227	2,04	0,68	28,6	128,71	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>677</b>	<b>15,82</b>	<b>21,95</b>	<b>99,85</b>	<b>666,62</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	4,74	6,4	5,59	98,92	8/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. основным (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн. соль йодир., соев. кр. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	Парнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	212,36	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>928</b>	<b>28,64</b>	<b>36,69</b>	<b>106,08</b>	<b>860,47</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	6,03	8,15	7,11	125,89	8/998	
	Котлета Незнайка с соусом крас. основным (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн. соль йодир., соев. кр. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370	
	Парнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	282,48	632	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431	
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1057</b>	<b>33,33</b>	<b>40,23</b>	<b>128,81</b>	<b>998,99</b>		
	<b>Подник</b>	Булочка Настёна (мука пшен., молоко, сахар-песок, яйцо, 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>12,71</b>	<b>10,68</b>	<b>66,09</b>	<b>1811,01</b>			
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>14,71</b>	<b>17,08</b>	<b>85,09</b>	<b>1735,87</b>			
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>		<b>3,116</b>	<b>3,047</b>	<b>16,851</b>	<b>104,496</b>			

Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		8,12	9,915	34,708	258,899	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		0,825	0,251	6,637	32,103	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		6,703	8,79	25,2	206,855	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		8,12	9,915	34,708	258,899	