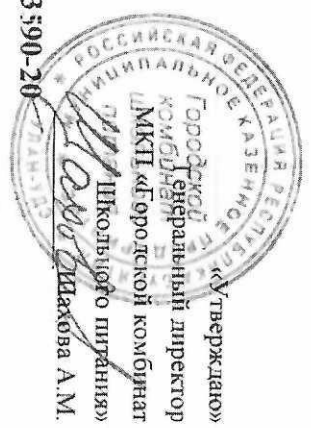


Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3.590-20



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

День 1

Возрастная категория: 7-11 лет							
<b>Завтрак</b>							
Ежики мясные с соусом красным (говядина, свиная, крупа)	90/20	120	11,66	16,23	9,21	209,57	222,370
Каша гречневая рассычатая (крупа гречневая, соль йодированная)		150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
Чай с мёдом (чай, мед, вода)		180/18	0,15	0	14,61	59,04	977
Хлеб пшеничный йодированный		28	2,1	0,28	14,28	68,04	
Пюре фруктовое		1/125	0	0	13,75	55	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>621</b>	<b>20,11</b>	<b>21,25</b>	<b>89,83</b>	<b>611,01</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
<b>Завтрак</b>							
Ежики мясные с соусом красным (говядина, свиная, крупа)	90/30	120	11,66	16,23	9,21	209,57	222,370
Гарнир каша гречневая рассычатая (крупа гречневая, соль йодированная, соль, вода)		200	8,26	6,32	50,64	262,48	632
Чай с мёдом (чай, мед, вода)		200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
Хлеб пшеничный йодированный		32	2,4	0,32	16,32	97,76	
Пюре фруктовое		1/125	0	0	13,75	55	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>697</b>	<b>22,47</b>	<b>24,07</b>	<b>104,53</b>	<b>683,85</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет							
<b>Завтрак</b>							
Закуска порционная (огурцы свежие)		60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
Суп из овощей с фаршем и гречками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., свекла, помидоры сол., масло сливочн., соль йодир., перец, зелень, зелень)		10/200/15	6,89	6,43	13,7	170,19	127,998

<b>Обед</b>	Фрикадельки рыбные с соусом белым (филе горбуши, яйцо куриное, хлеб-батон, лук репчатый, соль йодир, соус белый) 90/30	120	12,59	5,74	7,77	167,1	651
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	179,59	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	77,47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>844</b>	<b>28,08</b>	<b>19,35</b>	<b>92,43</b>	<b>747,16</b>		

<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп из овощей с фаршем и гречками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук реп., сметана, горошек зел., масло сливочн., соль йодир.)	10/250/15	8,42	7,85	16,74	220,35	127/998
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (филе горбуши, яйцо куриное, хлеб-батон, лук репчатый, соль йодир, соус белый) 90/30	120	12,59	5,74	7,77	167,1	651
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	179,59	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,8	0,24	12,24	70,75	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>923</b>	<b>29,09</b>	<b>20,68</b>	<b>91,15</b>	<b>782,55</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>		
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>23,99</b>	<b>24,35</b>	<b>113,64</b>	<b>728,84</b>		

<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога с соусом шоколадным на	180	23,12	16,19	40,69	400,95	183/988
	Молоке (творог, сметана, сахар-песок, ванилин, крупа манная, яйцо, масло раст., сиропи паниров., соус шоколадный на молоке) 155/25	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603

Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>537</b>	<b>27,76</b>	<b>18,17</b>	<b>73,4</b>	<b>568,17</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога с соусом шоколадным на молоке (творог, сметана, сахар-песок, ванилин, крупа манная, яйцо, масло раст., сухари паниров., соус шоколадный на молоке)	165/35	200	25,69	17,99	45,21	445,5	183,988
	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	-
	Сок фруктовый в п/у		1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>29,81</b>	<b>19,9</b>	<b>74,35</b>	<b>595,71</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми и гречками (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гречка)		200/15	5,18	5,62	20,42	152,98	1122
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)		50/200	22,81	34,33	49,39	487,73	523
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)		200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный		26	1,96	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Пюре фруктовое		1/125	0	0	13,75	55	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>836</b>	<b>31,48</b>	<b>40,52</b>	<b>117,87</b>	<b>852</b>		

**Коллективное питание в детском саду**

Суп картофельный с бобовыми и гречками (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гречка)	260/15	6,62	7,19	26,11	195,67	1122
Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	60/230	26,46	39,82	57,29	543,36	523

<b>Обед</b>	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	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>948</b>	<b>37,39</b>	<b>47,72</b>	<b>136,67</b>	<b>975,69</b>		
<b>Полдник</b>	Сочень с творогом (мюли, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, 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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>1,36</b>	<b>1,41</b>	<b>2,14</b>	<b>264,86</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>60,6</b>	<b>60,1</b>	<b>193,41</b>	<b>1685,03</b>		
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>68,56</b>	<b>69,03</b>	<b>213,16</b>	<b>1836,26</b>		
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	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
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>551</b>	<b>20,31</b>	<b>39,2</b>	<b>102,5</b>	<b>613,36</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, молоко, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	177,05	1042
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,77	7,44	23,6	176,41	867
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435

Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>602</b>	<b>21,92</b>	<b>40,88</b>	<b>113,08</b>	<b>677,23</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репчат., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота, соль йод.)	10/200	4,43	4,7	10,38	95,56	144/998
	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., масло слив.) 90/30	120	12,8	19,55	13,4	220,75	246
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль, йодиров., масло сл.)	150	6,2	4,74	37,98	202,36	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	60,9	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
	Тематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>774</b>	<b>30,85</b>	<b>31,24</b>	<b>137,72</b>	<b>860,45</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репчат., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота, соль йод.)	20/250	5,7	6,04	13,34	130,58	144/998
	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., масло слив.) 90/30	120	12,8	19,55	13,4	220,75	246
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	60,9	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>886</b>	<b>34,32</b>	<b>34,18</b>	<b>154,14</b>	<b>989,51</b>	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>75</b>	<b>9,11</b>	<b>17,09</b>	<b>18,26</b>	<b>263,29</b>	<b>107</b>



<b>Обед</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	195,45	307	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С)	200	0,57	0	19,55	80,48	669	
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>842</b>	<b>27,02</b>	<b>25,02</b>	<b>81</b>	<b>677,18</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	
	Солянка Детская со сметаной (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, стручки соевые, масло подсолн., соль йодир., томат паста, сахарозаменитель)	10/250/10	3,89	7,75	7,65	130,86	996	
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	100	14,09	14,04	1,3	207,92	1036	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	240,53	307	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С)	200	0,57	0	19,55	80,48	669	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	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>895</b>	<b>35,52</b>	<b>29,01</b>	<b>99,4</b>	<b>781,06</b>		
	<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоёб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
		<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>12,27</b>	<b>11,44</b>	<b>37,59</b>	<b>302,37</b>	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>279</b>	<b>12,27</b>	<b>11,44</b>	<b>37,59</b>	<b>302,37</b>			
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>12,27</b>	<b>11,44</b>	<b>37,59</b>	<b>302,37</b>		
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>24,54</b>	<b>22,88</b>	<b>75,18</b>	<b>604,74</b>		
<b>День 5</b>	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр порциями ( сыр Российский)	25	5,8	7,38	0	89,58		
	Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рисовая, крупа пшено, молоко 3,2% сахар-песок, соль, кол., масло слив.)	180	3,97	8,48	20,98	186,15	47	
	Кофейный напиток знаковый (кофейный напиток, сахар-песок, вода)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066	

Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Мандарин	130	1,04	0,26	9,75	45,5	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>563</b>	<b>14,42</b>	<b>17,53</b>	<b>57,62</b>	<b>455,92</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Сыр порцязми ( сыр Ресейскент)	25	5,8	7,38	0	89,58	
Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рисовая, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	210	4,63	9,9	24,48	239,51	47
Кофейный напиток эляковый (кофейный напиток, сахар-песок, вода)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Мандарин	139	1,11	0,28	10,43	48,65	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>605</b>	<b>15,38</b>	<b>19</b>	<b>63,33</b>	<b>519,72</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Болтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/200	5,19	8,54	10,24	138,62	694
Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, семolina, картофель, лук репч., масло сл., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный) 80/30	110	17	10,95	9,9	206,15	973
Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Сок фруктовый в плу	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>28,17</b>	<b>24,72</b>	<b>90,11</b>	<b>695,69</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	30/250	6,6	10,87	13,04	176,43	694
Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, семolina, картофель, лук репч., масло сл., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный) 80/30	110	17	10,95	9,9	206,15	973
Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-

**Обед**



	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	12,67	62,59	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>982</b>	<b>34,03</b>	<b>29,18</b>	<b>125,38</b>	<b>900,29</b>	-
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с мясом и рисом (густо 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>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>33,29</b>	<b>39,84</b>	<b>117,33</b>	<b>794,61</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>29,27</b>	<b>22,39</b>	<b>56,57</b>	<b>1420,01</b>	
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 6</b>		<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>					
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	35	0,28	0,04	0,88	4,94	982
	Котлеты рубленые из курицы с соусом красным <small>(фарш куриный, лук репчатый, батун, морковь, соль, йог. масло раст., специи)</small>	110	16,06	7,21	15,62	190,82	1069/337
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,08	185,45	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>521</b>	<b>23,45</b>	<b>11,54</b>	<b>67,99</b>	<b>471,59</b>	
		<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>					
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	45	0,36	0,05	1,13	6,35	982
	Котлеты рубленые из курицы с соусом красным <small>(фарш куриный, лук репчатый, батун, морковь, соль, йог. масло раст., специи)</small>	120	17,52	7,77	17,04	208,17	1069/337
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>572</b>	<b>26,15</b>	<b>12,93</b>	<b>77,25</b>	<b>529,86</b>	
		<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>					

Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	20/200/10	4,45	4,54	6,84	95,98	1079
	Печень по-строгановски (Печень говяжья, соус сметанный) 50/50	100	13,25	9,75	6,87	191,26	241
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	170	3,5	5,07	22,78	162,74	371
	Сок фруктовый в п/у (1 шт)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>754</b>	<b>26,43</b>	<b>20,35</b>	<b>83,98</b>	<b>669,75</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Обед	Булльон с мясными фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	30/250/10	5,62	5,72	8,62	148,41	1079
	Печень по-строгановски (Печень говяжья, соус сметанный) 55/60	115	15,24	11,21	7,9	227,46	241
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,91	5,66	25,46	198,45	371
	Сок фруктовый в п/у (1 шт)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	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>841</b>	<b>29,44</b>	<b>23,49</b>	<b>85,85</b>	<b>776,55</b>	

Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл. масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,5</b>	<b>73,08</b>	<b>61,9</b>	<b>374,35</b>	

<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>28,95</b>	<b>84,62</b>	<b>129,89</b>	<b>845,94</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>61,09</b>	<b>109,5</b>	<b>225</b>	<b>1680,76</b>	

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Сыр порциями (сыр Российский)	31	7,19	9,15	0	111,07		
Каша молочная пшеница с маслом (крупа пшено, молоко, масло сливочное, соль йодир., сахар-песок) 190/10	200	7,82	7,54	38,63	158,63	515	

<b>Завтрак</b>	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Кекс с шоколадными каплями (конд. пех)	60	3,56	13,31	27,34	193,39	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>526</b>	<b>22,71</b>	<b>31,48</b>	<b>96,43</b>	<b>614,79</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Сыр порциями (сыр Российский)	34	7,89	10,03	0	121,82	
	Каша молочная пшеница с маслом (крупа пшено, молоко, масло сливочное, соль йодир., сахар-песок) 230/10	240	8,99	8,67	44,43	291,67	515
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Кекс с шоколадными каплями (конд. пех)	60	3,56	13,31	27,34	193,39	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>569</b>	<b>24,2</b>	<b>33,44</b>	<b>99,68</b>	<b>746,43</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (отуры свежие)	65	0,52	0,07	1,63	9,17	982
	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки, картофель, капуста, морковь, лук репчат., свекла, томат паста, масло раст., соль iod., сметана)	20/200/10	5,45	7,87	11,04	136,77	165
	Тертлеги II вариант с соусом красным основ. (говядина, крупа рисовая, лук реп., яйцо мука, сухари, соль iod., масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	18/337
	Гарнир каша гречневая расщипатая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из изюма с вит С (сухофрукты, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	669
	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>	<b>820</b>	<b>24,19</b>	<b>24,94</b>	<b>107,19</b>	<b>749,88</b>	<b>-</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Закуска порционированная (отуры свежие)	80	0,64	0,08	2	11,28	982
	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки, картофель, капуста, морковь, лук репчат., свекла, томат паста, масло раст., соль iod., сметана)	30/220/10	6,16	8,9	12,48	154,64	165

<b>Обед</b>	Тфетгели II вариант с соусом красным основ. (говядина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	18/337
	Гарнир каша гречневая распычатая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	180	7,43	5,69	45,58	268,23	632
	Компот из изюма с вит С (сухофрукты, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>894</b>	<b>26,18</b>	<b>26,92</b>	<b>116,2</b>	<b>778,33</b>	<b>-</b>	<b>646</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>-</b>	<b>663</b>
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>32,87</b>	<b>41,57</b>	<b>144,41</b>	<b>938,18</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>48,4</b>	<b>66,88</b>	<b>199,36</b>	<b>1492,86</b>	<b>-</b>
<b>День 8</b>	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<b>Завтрак</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982
	Котлета Незайка с соусом красным основ.. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсол. соль йодир.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	83,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>536</b>	<b>18,48</b>	<b>24,89</b>	<b>69,05</b>	<b>574,1</b>	<b>-</b>	<b>904</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982
	Котлета Незайка с соусом красным основ.. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсол. соль йодир.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225
	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	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>576</b>	<b>19,3</b>	<b>26,08</b>	<b>74,41</b>	<b>609,56</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., отруцы конс., масло подсол., соль покл.) 10/200	210	4,78	8,13	12,76	143,34	167/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, яйцо, молоко, лук реп., сахар панир, масло растит., соус белый) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	226,32	1061
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль покл.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Мандарин	120	0,96	0,24	9	42	
<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>31,87</b>	<b>30,77</b>	<b>88,26</b>	<b>807,39</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., отруцы конс., масло подсол., соль покл.) 20/250	270	6,15	10,45	16,41	184,29	167/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, яйцо, молоко, лук реп., сахар панир, масло растит., соус белый) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	226,32	1061
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль покл.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	669
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Мандарин	130	1,04	0,26	9,75	45,5	
<b>Итого за обед:</b>	<b>946</b>	<b>31,87</b>	<b>30,77</b>	<b>88,26</b>	<b>882,77</b>		

Подник	Плошка "Эстонская" с сырлом (густо сладкое дрожженое, 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
Итого за подник:		279	8,68	11,8	37,38	290,44	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			59,03	67,46	194,69	1671,93	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			27,98	37,88	111,79	900	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступённым						
	МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин)	190	22,06	10,61	53,29	396,88	187
	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	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		620	27,07	12,72	93,53	596,87	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступённым						
	МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин)	210	24,38	11,73	58,91	438,66	187
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		632	28,79	13,76	95,07	619,21	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	10/200	4,17	7,65	12,41	135,18	17
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук реп., Масло подсол., томат, мука пшени., соль йодир.)	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

Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	431
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>835</b>	<b>27,71</b>	<b>26,69</b>	<b>104,86</b>	<b>698,14</b>	<b>-</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Уха Рыбцакка (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, хурма 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
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	60
	Пирожки печеные с мясом, луком (густо слоб., 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>

**Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет**

**Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше**

**День 10**

<b>Завтрак</b>	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная Ульбюка с маслом (крупа рисовая, хлопья Тервелес., молоко 3,2%, сахар-песок, яюк, соль йод., масло слив.)	150/9	5,45	6,29	30	198,4	53
	Бутерброд с сыром (хлеб пшенич. йодиров., сыр Российский) 20/35	55	6,28	4,47	21,04	149,5	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Напиток овсяный в потребительской упаковке	1/200	2	6,4	19	140	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>629</b>	<b>14,54</b>	<b>19,27</b>	<b>92,94</b>	<b>583,24</b>	<b>-</b>
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776

<b>Завтрак</b>	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, янгол, соль йод., масло слив.)	200/10	7,19	8,31	39,63	262,04	53
	Бутерброд с сыром (хлеб пшенич., йодиров., сыр Российский) 20/33	53	6,06	4,31	20,27	144,07	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Напиток овсяный в потребительской упаковке	1/200	2	6,4	19	140	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>678</b>	<b>15,82</b>	<b>21,95</b>	<b>99,85</b>	<b>641,45</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	65	0,72	0,13	2,47	13,91	982
	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	4,6	8,39	5,71	116,8	8
	Виточки мясные с маслом (говяжья, свиная, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., чеснок, масло подсолн., масло сливочное) 90/5	95	12,77	23,5	12,47	312,46	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	431
	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>	<b>805</b>	<b>27,56</b>	<b>36,69</b>	<b>92,26</b>	<b>809,46</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	5,86	10,68	7,27	148,65	8/998
	Виточки мясные с маслом (говяжья, свиная, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., чеснок, масло подсолн., масло сливочное) 90/10	100	13,44	24,74	13,13	328,91	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>909</b>	<b>30,88</b>	<b>41,09</b>	<b>102,61</b>	<b>903,73</b>		



Поддник	Булочка Настёна (мука пшени, молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло слив., 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
Итого за поддник:		275	10,46	10,38	50,79	338,42	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			10,46	10,46	50,79	1731,12	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			10,46	10,38	59,87	374,74	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			14,167	12,921	56,516	366,635	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			10,39111111	9,60111111	39,17333333	274,138889	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			4,866	11,709	23,574	187,768	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			15,18	12,582222	53,14333333	376,417778	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			13,967	12,584	55,35	390,376	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	