



«Утверждаю»  
 Генеральный директор  
 МКП «Борогской комбинат  
 Искольного питания»  
 Шахова А.М.

**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		
<b>Неделя 4 (1 смена)</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сахар, соль, йод., масло раст., масло сл.) 90,5	95	12,32	18,51	11,16	262,31	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	183,45	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,2	51,03	-
	Десерт фруктовый	1100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>566</b>	<b>20,12</b>	<b>22,99</b>	<b>81,24</b>	<b>615,31</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Второй завтрак</b>	Мармелад	30	0,03	0	23,82	95,4	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>30</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>23,82</b>	<b>95,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сахар, соль, йод., масло раст., масло сл.) 90,5	100	13,18	21,59	11,75	294,01	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-

Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>602</b>	<b>21,93</b>	<b>26,89</b>	<b>89,21</b>	<b>686,52</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Пи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов, крупа герцовая, лук репч, морковь, капуста св, масло растопл, соль йодир, токат салат)	15/250	5,71	7,71	6,73	119,15	154/898
	Выпечки рубленые из курицы с соусом белым (филе курицы, хлеб, сметан, соль йод, масло раст, мука) 90/20	120	18,87	7,3	16,73	208,11	1069
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив, соль йод)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Напиток с витаминами «Витолка» (свеж сметан «Витолка, вода)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Банан	250	2,25	0,75	31,5	141,75	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1086</b>	<b>34,4</b>	<b>24,15</b>	<b>122,36</b>	<b>844,38</b>	
	<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>596</b>	<b>20,15</b>	<b>22,99</b>	<b>105,06</b>	<b>710,71</b>	
	<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1688</b>	<b>56,33</b>	<b>51,04</b>	<b>211,57</b>	<b>1530,9</b>	

**День 2**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль йод, масло слив.) 100/10	110	4,17	4,67	17,87	130,2	898
	Пудинг из творога со стученным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив, сметана, крупа манная, соль йодир, молоко стуч.) 70/20	90	12,09	8,99	25,8	232,39	183
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Крупа свежая	185	0,74	0,56	19,06	84,18	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>609</b>	<b>20,01</b>	<b>15,55</b>	<b>85,54</b>	<b>562,02</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

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

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная «Гаргулес» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль вод., масло слив.) 120/10	130	4,93	5,52	21,12	153,87	898
	Пудинг из творога со стучанным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко стуч.) 80/30	110	14,77	10,98	31,53	284,03	183
	Кофейный напиток этаквовый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Груша свежая	132	0,61	0,46	15,66	69,16	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>612</b>	<b>23,32</b>	<b>18,29</b>	<b>91,12</b>	<b>622,31</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Завушка порционированная (огурцы свежие)	110	0,88	0,11	2,75	15,51	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Тедтеги 1 вариант с соусом крас. основ (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/50.	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль вод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	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	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>929</b>	<b>27,6</b>	<b>28,52</b>	<b>114,19</b>	<b>823,83</b>		

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

<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1541</b>	<b>50,92</b>	<b>46,81</b>	<b>205,31</b>	<b>1446,14</b>	
---	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

**День 3**

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Хлебцы Рыбные с соусом белым (горбуша, хлеб пшени, молоко, соль, раст. жир, масло раст., соус) 80/20	100	13,2	7,79	6,07	147,19	743,979
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	28,1	132,99	371
	Напиток с витаминами «Витпошка» (смесь соев «Витпошка, вода»)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Мандарины	120	0,96	0,24	9	42	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>595</b>	<b>19,13</b>	<b>12,75</b>	<b>67,32</b>	<b>460,53</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Йогурт	191	0,53	0,4	13,6	60,06	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>191</b>	<b>0,53</b>	<b>0,4</b>	<b>13,6</b>	<b>60,06</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Хлебцы рыбные с соусом белым (горбуша, хлеб пшени, молоко, соль, раст. жир, масло раст., соус) 80/30	110	14,52	8,57	6,68	161,91	743,979
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Напиток с витаминами «Витпошка» (смесь соев «Витпошка, вода»)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Мандарины	123	0,98	0,35	9,23	43,05	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>668</b>	<b>22,25</b>	<b>15,13</b>	<b>79,96</b>	<b>544,93</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Расстояние Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томаты паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20,250	5,13	7,27	16,72	152,82	167,998
Увиды мясной (говядина, лук репч., томаты паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
Макроэлементы изюмные отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307

Обед		Количество из расчета с витаминном С (изюм, сахар, лимонная кислота, декоративная кислота, вода)									
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,5	15,3	72,9					
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68					
	Яблоко свежее	166	0,66	0,66	16,27	73,7					
<b>Итого за обед:</b>		<b>996</b>	<b>29,04</b>	<b>26,91</b>	<b>127,22</b>	<b>867,3</b>					
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>786</b>	<b>19,66</b>	<b>13,15</b>	<b>80,92</b>	<b>520,59</b>					
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1664</b>	<b>51,29</b>	<b>42,04</b>	<b>207,18</b>	<b>1412,23</b>					
<b>День 4</b>		<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
	Сырпысы из индейки с маслом сл. (филе индейки, свиная, куриная, яйцо куриное, соль йод, масло слив.) 90/5	95	17,05	16,57	8,85	242,44	1073				
	Перловка отварная (крупя перловая, масло растит., масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	885				
<b>Завтрак</b>	Чай черничный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009				
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17					
	Кеке столовый (кондитерский цук.)	55	2,85	9	23	156,4	137				
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>25,8</b>	<b>29,63</b>	<b>71,14</b>	<b>616,13</b>					
<b>Второй завтрак</b>		<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
	Мандарин	171	1,37	0,34	12,83	59,85					
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>171</b>	<b>1,37</b>	<b>0,34</b>	<b>12,83</b>	<b>59,85</b>					
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									
	Стрипысы из индейки с маслом сл. (филе индейки, свиная, куриная, яйцо куриное, соль йод, масло слив.) 90/10	100	1,28	0,32	11,44	53,76	984				
	Перловка отварная (крупя перловая, масло растит., масло слив., соль йодир.)	180	18,13	13,12	10,96	234,44	1073/370				
	Чай черничный (чай, вода)	200	5,13	4,59	35,48	203,74	585				

<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный нолированный	25	0,54	0,24	19,71	83,16	612
	Кекс столичный (кондитерский цех)	55	2,48	0,33	16,83	80,19	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>27,56</b>	<b>18,6</b>	<b>94,42</b>	<b>655,29</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (отурья свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и гречками (картофель, горох, морковь, лук, репа, масло раст., фарш говяд., гречка)	30/250/10	0,41	7,92	24,33	206,19	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	265,23	632
	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	
<b>Итого за обед:</b>		<b>896</b>	<b>33,25</b>	<b>34,36</b>	<b>108,63</b>	<b>876,68</b>	

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

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

**День 5**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб.) 15/31	46	5,26	3,74	17,6	125,04	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	236	2,12	0,71	29,74	133,81	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>677</b>	<b>19,59</b>	<b>15,2</b>	<b>95,85</b>	<b>598,46</b>	<b>-</b>

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1,200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>100,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Капша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб.) 15/31	46	5,26	3,74	17,6	125,04	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	226	2,03	0,68	28,48	128,14	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>712</b>	<b>21,04</b>	<b>16,47</b>	<b>104,76</b>	<b>651,31</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	25/250	4,65	7,08	13,12	134,84	694/998
<b>Обед</b>	Котлета Мечта с маслом (кнители: свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., специи: лавр., масло растит., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251а
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	190	4,57	6,06	46,16	257,43	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>937</b>	<b>31,12</b>	<b>30,43</b>	<b>103,69</b>	<b>813,12</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>877</b>	<b>20,99</b>	<b>15,6</b>	<b>118,65</b>	<b>698,86</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>742</b>	<b>23,02</b>	<b>16,83</b>	<b>116,64</b>	<b>709,99</b>	
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Котлета из курицы с соусом белым (филе грудки курицы, батон, сухарь панир, яйцо, соль йод., масло сл., масло раст.)	110	17,38	7,4	15,94	199,88	1069
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
<b>Завтрак</b>	Чай с медом (чай, мед)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977

Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Банан	204	1,84	0,61	25,7	115,67	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>682</b>	<b>26,28</b>	<b>12,28</b>	<b>96,79</b>	<b>602,74</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	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**

<b>Завтрак</b>	Котлета из курицы с соусом белым (филе грудки курицы, батон, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло сл., масло раст., соус белый осн./90/30	120	18,96	8,07	17,39	218,05	1069
	Макаронные изделия отварные (макарон, изд. масло слив., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	218	1,96	0,65	27,47	123,61	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>758</b>	<b>29,07</b>	<b>13,8</b>	<b>107,83</b>	<b>671,83</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говяжий, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Котлета Мечта с маслом (мякоть свиная, манка, хлеб пш. молото, др. раст., сухарь панир, масло раст., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Пиоре картофельное (картофель, молоко 3,2% масло слив.соль, йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	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	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>970</b>	<b>29,53</b>	<b>29</b>	<b>108,01</b>	<b>811,25</b>		

**Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1728</b>	<b>58,6</b>	<b>42,8</b>	<b>215,84</b>	<b>1483,08</b>	
---	-------------	-------------	-------------	---------------	----------------	--

**День 7**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Заткеанка творожная с рисом со стученным мутоком (творог 5%, сахар-песок, мука ржаная, яйцо, масло раст., сахар, лимон, апельсины, стученное мутоко)	160/30	190	22,06	10,61	53,39	396,88	187
--	--------	-----	-------	-------	-------	--------	-----



Завтрак	Кофейный напиток этаковый (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	-
	Мандарин	152	1,22	0,3	11,4	53,2	-
Итого за завтрак:		568	26,74	12,3	90,56	579,91	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

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

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крахмал рисовый, яйца, молоко раст., сахар пшениров., сметана, ступенное молоко) 180/30	210	24,38	11,73	58,91	438,66	187
	Кофейный напиток этаковый (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	-
	Мандарин	146	1,17	0,29	10,95	51,1	-
Итого за завтрак:		582	29,01	13,41	95,73	619,59	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Закуска порционная (омидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные,	20/250	8,03	10,47	17,85	197,77	698/1067
	Плов из индейки с овощами (фасоль индейка, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат-соль-лук) 60/220	280	28,64	24,19	55,31	553,56	1041
	Компот из сухофруктов с вит С (соева сушфруктов, сахар, лимон кислота, сахар, лимон)	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	-
Итого за обед:		915	42,35	35,48	122,09	977,15	

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

Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет	768	28,14	12,7	113,36	680,31	
---	-----	-------	------	--------	--------	--

**Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше**

Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
--	----	------	-----	-----	------	--

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук реп., масло раст., соль йодир., соус белый) 80/30	110	14,51	10,11	6,41	154,61	256
Пиоре картофельное (картофель, морковь, масло слив. соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	119,99	371

<b>Завтрак</b>	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	4,04	0,03	1,33	1409	
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,28	0,17	8,67	4,31	-	
	Рогалик сахарный (масл. тесто-ст. яйцо, сахар-песк., соль, соль йод.)	60	4,8	15,9	36,4	295,6	385	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>537</b>	<b>23,87</b>	<b>30,69</b>	<b>71,61</b>	<b>612,84</b>			
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Второй завтрак</b>	Груша свежая	132	0,53	0,4	13,6	60,06		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>132</b>	<b>0,53</b>	<b>0,4</b>	<b>13,6</b>	<b>60,06</b>			
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Завтрак</b>	Колобки «Приморье» с соусом белым (горох, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый) 80/30	110	14,51	10,11	6,41	154,61	256	
	Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив. соль йод.)	210	4,33	6,26	28,14	166,19	371	
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Рогалик сахарный (крупа, масло сл. яйцо, сахар-песк., соль, соль йод.)	60	4,8	15,9	36,4	295,6	385	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>605</b>	<b>25,71</b>	<b>32,56</b>	<b>83,73</b>	<b>678,48</b>			
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Пиц из свежей капусты с картофелем с фаршем и грибами (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., толят паста, масло раст., соль йод. Гренки)	30/250/15	5,89	7,62	14,2	148,91	197/998	
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, батон столовый, соль йод., сахар панир. яйцо, масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055	
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585	
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-	
	Мандарин	143	1,14	0,29	10,73	50,05	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1009</b>	<b>28,89</b>	<b>34,96</b>	<b>112,25</b>	<b>879,09</b>		
	<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>192</b>	<b>5,33</b>	<b>16,3</b>	<b>50</b>	<b>355,66</b>		
	<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1034</b>	<b>30,77</b>	<b>35,21</b>	<b>47,71</b>	<b>939,84</b>		
<b>День 9</b>	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							



**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Ййло вареное перепелное	1 шт.	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная пшеница с маслом (крупа пшеничная, молоко, сахар-песок, соль йод, масло слив.)	160/5	6,45	6,22	31,87	209,24	515
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеница) 23/35	58	6,63	4,71	22,19	157,66	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	240	2,16	0,72	30,24	136,08	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>678</b>	<b>18,7</b>	<b>14,79</b>	<b>97,61</b>	<b>598,32</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Второй завтрак</b>	Мандарин	171	1,37	0,34	12,83	59,85	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>171</b>	<b>1,37</b>	<b>0,34</b>	<b>12,83</b>	<b>59,85</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Ййло вареное перепелное	1 шт.	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная пшеница с маслом (крупа пшеничная, молоко, сахар-песок, соль йод, масло слив.)	190/10	7,82	7,54	38,63	253,63	898a
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеница) 23/35	58	6,63	4,71	22,19	157,66	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	238	2,14	0,71	29,99	134,95	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>711</b>	<b>20,05</b>	<b>16,1</b>	<b>104,12</b>	<b>641,58</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш, лапша домашняя, картофель, лук, морковь, чеснок раст. соль йодир)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694,998
	Котлета Нежная с соусом крас. оюн (говядина, свинина, молоко, батон столовый для выпечки, яйцо курица, лук, чеснок раст. соль йод) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a,370
	Пирог каша гречневая рассыпчатая (гречка гречневая, масло сливочное, соль йод)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Напиток из шиповника (шиповник сушеный, 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	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
Мандарин	151	1,29	0,32	12,08	56,35	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>1001</b>	<b>31,23</b>	<b>32,73</b>	<b>130,09</b>	<b>939,85</b>		
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>849</b>	<b>3,53</b>	<b>1,06</b>	<b>43,07</b>	<b>195,93</b>		

Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше	1201	33,05	34,4	143,31	1015,04	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет	400,5	14,405	12,55	59,948	409,41	
Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11	115,4	0,829	0,31	16,017	70,171	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и стар	357,4	12,498	10,908	51,63	354,661	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	767	24,475	22,915	89,86	663,547	