



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



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

День 1

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Завтрак</b>	Сыр в индивидуальной упаковке	2 шт	10,12	3,74	1,8	112	
	Каша молочная рисовая вязкая на молоке (оризин) <small>(применяется сырок сливочный)</small>	180/5	5,09	6,07	35,47	217	898
	Чай с сахаром (чай, сахар, орехи)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоко св	180	0,49	0,49	12,15	58	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>595</b>	<b>15,75</b>	<b>10,32</b>	<b>58,52</b>	<b>424</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Завтрак</b>	Сыр в индивидуальной упаковке	2 шт	10,12	3,74	1,8	112	
	Каша молочная рисовая вязкая на молоке (оризин) <small>(применяется сырок сливочный)</small>	200/10	6,02	6,87	36,22	219,3	898
	Чай с сахаром (чай, сахар, орехи)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоко св	180	0,49	0,49	12,15	58	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>649</b>	<b>16,68</b>	<b>11,12</b>	<b>59,27</b>	<b>426,3</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Обед</b>	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль по д.д.)	15/250	6,56	5,99	18,06	152	698
	Фрикадельки мясные (говядина, свинина, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль по д.д.)	70	9,72	16,28	9,34	239,06	1057

Л арнир заовава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,6	5,4	41,5	241	310
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого за обед:</b>	<b>908</b>	<b>23,33</b>	<b>28,09</b>	<b>87,8</b>	<b>716,06</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,56	5,99	18,06	152	698
	Фрикадельки мясные (говядина, свинина, хлеб пшени., молоко, масло раст., лук репч., мука пшени., соль йод.)	75	9,946	17,8	10,4	241,6	1057
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоко св	138	0,55	0,55	13,52	64,86	
<b>Итого за обед:</b>	<b>990</b>	<b>23,706</b>	<b>29,76</b>	<b>92,58</b>	<b>736,46</b>		

**Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет**

**Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше**

**День 2**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (отруцы свежие)	44	0,315	0,045	0,855	4,95	982
	Рыба отварная (горбуша, соль йод.)	75	18,16	5,38	0,27	122	501
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>529</b>	<b>17,75</b>	<b>16,92</b>	<b>80,37</b>	<b>580,5</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (отруцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Рыба отварная (горбуша, соль йод.)	90	18,16	5,38	0,27	122	501

Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,93	5,03	21,2	158,4	371
Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977

**Итого за завтрак:**

**550 21,53 17,97 95,41 635**

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Обед</b>	Закуска порционная (отрусы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	107	197
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/145	16,42	24,89	37,83	471,23	523
	Чай с молоком (чай, молоко)	190	1,47	1,38	2,06	26	603
	<b>Итого за обед:</b>	<b>739</b>	<b>20,6</b>	<b>32,44</b>	<b>50,45</b>	<b>615,23</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Обед</b>	Закуска порционная (отрусы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	107	197
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	45/155	17,02	26,89	40,83	473,49	523
	Чай с молоком (чай, молоко)	190	1,47	1,38	2,06	26	603

**Итого за обед:**

**825 24,95 33,84 101,24 821,99**

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

**38,35 49,36 130,82 1195,73**

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

**46,48 51,81 196,65 1456,99**

**День 3**

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр порциями	32	7,42	9,44	0	116	982
	Каша молочная Дружба на молоке с маслом (крупа рисовая, крупа пшеница, молоко, сахар-песок, соль йод, масло слив.)	160/6	4,93	6,6	26,3	184	47

	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Яблоко	111	0,44	0,44	10,87	52	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>749</b>	<b>16,022</b>	<b>30,208</b>	<b>75,37</b>	<b>581,55</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр порциями	35	8,25	10,04	0	117,4	982
	Каша молочная Дружба на молоке с маслом (крупя рисовая, крупа пшеница, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/6	5,19	7,16	27,34	186,3	47
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Яблоко	111	0,44	0,44	10,87	52	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>773</b>	<b>17,42</b>	<b>31,75</b>	<b>76,57</b>	<b>609,02</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вар, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	9,69	123	145
	Рыба отварная с маслом (горбуша, соль йод., масло слив.)	70/3	10,87	10,45	10,64	197	744
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,75	3,45	22,06	141,59	313
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
<b>Итого за обед:</b>		<b>822</b>	<b>22,06</b>	<b>22,45</b>	<b>93,59</b>	<b>689,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982

Обед	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вар, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	9,69	123	145
	Рыба отварная с маслом (горбуша, соль йод., масло слив.)	75/3	18,18	7,55	0,31	142	501
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	190	3,86	5,23	30,13	182,4	313
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	<b>Итого за обед:</b>	<b>908</b>	<b>22,03</b>	<b>23,69</b>	<b>104,51</b>	<b>752,9</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>42,603</b>	<b>60,558</b>	<b>159,58</b>	<b>1185,95</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>47,995</b>	<b>66,53</b>	<b>168,83</b>	<b>1237,02</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Закуска порционная (горошек консервированный)	20	0,62	0,04	1,3	8	1007
	Сосиски отварные	80	8,8	19,12	0,32	208	636
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	140	2,67	3,61	20,82	126	313
	песок)	200	0,382	0,138	15,48	64	667а
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>32,53</b>	<b>18,33</b>	<b>73,92</b>	<b>570,87</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Закуска порционная (горошек консервированный)	20	0,62	0,04	1,3	8	1007
	Сосиски отварные	80	8,8	19,12	0,32	208	636
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	190	3,86	5,23	30,13	182,4	313
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,138	15,48	64	667а
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>34,01</b>	<b>21,14</b>	<b>103,48</b>	<b>634,14</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183	157
	Индийка тушеная с луком (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, соль йод.) 50/50	100	13,27	16,9	0,76	207	975
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,9	4,9	21,62	161,4	676
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за обед:</b>	<b>841</b>	<b>26,581</b>	<b>30,35</b>	<b>84,21</b>	<b>604,4</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183	157
	Индийка тушеная с луком (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, соль йод.) 55/55	110	14,46	18,64	0,88	229	975
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за обед:</b>	<b>881</b>	<b>30,575</b>	<b>34,78</b>	<b>92,26</b>	<b>628</b>		
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>59,111</b>	<b>48,68</b>	<b>158,13</b>	<b>1175,27</b>		
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>64,585</b>	<b>55,92</b>	<b>195,74</b>	<b>1262,14</b>		

День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Завтрак</b>	Курица тушеная (филе куриной грудки, мало подсолнечное, лук репчатый, молль йодированная)	40/40	10,37	12,05	0,59	152	
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Яблоко	122	0,5	0,5	12,44	59	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>517</b>	<b>18,03</b>	<b>19,38</b>	<b>59,94</b>	<b>487,8</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Курица тушеная (филе куриной грудки, мало подсолнечное, лук репчатый, молль йодированная)	50/50	12,17	13,4	0,76	154,3	
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,4	4,4	19,5	138,2	676
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Яблоко	122	0,5	0,5	12,44	59	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,87</b>	<b>20,3</b>	<b>65,48</b>	<b>543</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., Масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,56	5,99	18,06	152	698
	Рыба отварная с маслом (горбуша, соль йод., масло слив.)	75/3	18,18	7,55	0,31	142	501
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,07	5,32	24,05	154,3	371
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663	
<b>Итого за обед:</b>	<b>757</b>	<b>28,52</b>	<b>19</b>	<b>53,8</b>	<b>345</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982	

Обед	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн. соль йод.)	15/250	6,56	5,99	18,06	152	698
	Рыба отварная с маслом (горбуша, соль йод., масло слив.)	75/3	18,18	7,55	0,31	142	501
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за обед:		827	29,56	19,08	55,32	513	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			46,55	38,38	113,74	832,8	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			48,43	39,38	120,8	1056	
<b>День 6</b>							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр порциями	17	3,7	4,72	39,44	58	982
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/5	4,81	6,34	33,51	210	898
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Итого за завтрак:		1/100	0,68	0	17,5	60	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр порциями	18	3,7	4,72	39,44	59,3	982
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	5,34	6,98	35,01	218,7	898
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Итого за завтрак:		1/100	0,68	0	17,5	60	
Итого за завтрак:		558	15,48	26,9	81,19	638,9	



Возрастная категория: 7-11 лет									
<b>Обед</b>	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984		
	Суп картофельный с курицей (грудка кур, картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	2,85	8,12	12,49	157	983		
	Индейка тушеная с луком (филе индейки, масло слив. лук репч., томат паста, соль йод.) 50/55	105	9,62	15,62	1,09	229	975		
	1 арнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	130	7,42	5,3	35,9	212,16	632		
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663		
<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>24,153</b>	<b>28,018</b>	<b>100,99</b>	<b>747,25</b>				
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									
<b>Обед</b>	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984		
	Суп картофельный с курицей (грудка кур, картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	2,85	8,12	12,49	157	983		
	Индейка тушеная с луком (филе индейки, масло слив. лук репч., томат паста, соль йод.) 50/55	105	9,62	15,62	1,09	229	975		
	1 арнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632		
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663		
<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>28,476</b>	<b>32,146</b>	<b>116,47</b>	<b>873,13</b>				
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>38,471</b>	<b>46,488</b>	<b>179,47</b>	<b>1294,75</b>				
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>43,956</b>	<b>59,046</b>	<b>197,66</b>	<b>1512,03</b>				
<b>День 7</b>									
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982		
	1 ефтели мясные 1 вариант с соусом красным осн (мясо говядина, хлеб, лук, масло растит., мука, томат, соль)	90/35	7,83	13,62	10,72	190,17	18		
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	1,46	0,22	3,91	286,14	309		
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>584</b>	<b>14,22</b>	<b>18,67</b>	<b>80,91</b>	<b>552,5</b>				

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	1 ефтели мясные I вариант с соусом красным оен (мясо говядина, хлеб, лук, масло растит., мука, томат, соль)	90/35	7,83	13,62	10,72	190,17	18
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, Масло слив., соль йодир.)	180	1,46	0,22	3,91	299,6	309
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>615</b>	<b>14,82</b>	<b>19,47</b>	<b>85,6</b>	<b>580,9</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Котлеты из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод..)	65/77	11,8	11,85	10,95	175,87	973
	Рис с овощами (крупа рисовая, масло раст., масло сл. морковь, лук, соль йод.)	150	3,25	20,9	41,88	381,71	629
Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,13	15,48	64	667а	
<b>Итого за обед:</b>	<b>841</b>	<b>25,9</b>	<b>26</b>	<b>89,85</b>	<b>709,59</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Котлеты из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод..)	65/77	11,8	11,85	10,95	175,87	973
	Рис с овощами (крупа рисовая, масло раст., масло сл. морковь, лук, соль йод.)	180	4,15	20,9	44,38	384,1	629
Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,13	15,48	64	667а	

Итого за обед:	938	29,13	28,69	102,13	795,71	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		40,12	44,67	170,76	1262,09	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		43,95	48,16	187,73	1376,61	

**День 8**

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Улыбка (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко стуженное, . соль йод.)	170	5,82	3,92	43,18	221,3	1054
	Бутерброд с маслом (масло сл, хлеб)	45931	1,95	7,5	12,88	128,6	868
	Яблоко	149	0,59	0,59	14,6	70	183
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за завтрак:	525	25,54	23,39	92,64	615,9		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Улыбка (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко стуженное, . соль йод.)	200/2	6,87	5,89	50,89	284,1	1054
	Бутерброд с маслом (масло сл, хлеб)	47392	2,25	7,54	14,92	138,6	868
	Яблоко	149	0,59	0,59	14,6	70	183
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за завтрак:	561	26,89	25,4	102,39	708,7		

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	40/40	11,47	11,25	2,42	196	1036
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	3,24	4,39	25,28	154	313
Итого за обед:	200	0,05	0,02	9,1	37	663	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Итого за обед:	899	38,07	42,66	108,18	826,3		
Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982	

<b>Обед</b>	Пи из свежей капустой со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст. соль йод сметана)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	40/40	11,47	11,25	2,42	196	1036
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	190	3,86	5,23	30,13	182,4	313
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
<b>Итого за обед:</b>		<b>993</b>	<b>43,36</b>	<b>48,69</b>	<b>119,54</b>	<b>952</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>63,61</b>	<b>66,05</b>	<b>200,82</b>	<b>1442,2</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>70,25</b>	<b>74,09</b>	<b>221,93</b>	<b>1660,7</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная боярекая (пшено, молоко 3,2%, изюм, соль йод., масло слив.)	150	6,46	14,13	45,25	273,7	527
	Сыр порциами	26	8,58	10,9	0	134	982
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоки свежие	166	0,4	0,4	9,8	78	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>20,43</b>	<b>16,4</b>	<b>89,52</b>	<b>522,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная боярекая (пшено, молоко 3,2%, изюм, соль йод., масло слив.)	180	6,46	14,13	45,25	296,9	527
	Сыр порциами	32	7,42	9,44	0	116	982
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоки свежие	170	0,4	0,4	9,8	81	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>689</b>	<b>14,33</b>	<b>17,88</b>	<b>101,7</b>	<b>530,9</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000
	Индийка тушеная с луком (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, соль йод.) 55/55	110	9,62	15,62	1,09	229	975
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663

	Яблоки свежие.	125	0,48	0,48	11,76	59	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>17,9</b>	<b>25,61</b>	<b>101,07</b>	<b>710,6</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

	<b>Суп рисовый «Восточннн» с фаршем</b> (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000
	Индейка тушеная с луком (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, соль йод.) 55/55	110	9,62	15,62	1,09	229	975
	1 арнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	163	676
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоки свежие	125	0,48	0,48	11,76	59	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>856</b>	<b>18,65</b>	<b>26,64</b>	<b>108,61</b>	<b>763,52</b>	

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

<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>38,33</b>	<b>42,01</b>	<b>190,59</b>	<b>1233,3</b>	
---	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--

**День 10**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

	Рыба отварная (горбуша, соль йод.)	60	14,5	4,3	0,21	97	501
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,55	1,45	2,17	29	603
	Яблоко	102	0,67	0,67	16,46	48	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>492</b>	<b>20,05</b>	<b>16,35</b>	<b>86,97</b>	<b>556,2</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

	Рыба отварная (горбуша, соль йод.)	80	16,5	4,93	0,33	99,4	501
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,55	1,45	2,17	29	603
	Яблоко	102	0,67	0,67	16,46	48	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>512</b>	<b>21,68</b>	<b>17,74</b>	<b>94,56</b>	<b>615,7</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

	Рассолыник Домашний с фаршем, (говядина, капуста свеж, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,4	8,43	14,37	159	149
--	--	--------	-----	------	-------	-----	-----

<b>Обед</b>	Гречневая запеканка с индейкой с маслом (филе, индейка, крупа гречневая, масло подсолн., морковь, лук репч., молоко, яйцо, соль, йод, масло слив.)	150/5	19,4	24,4	21,1	382	980
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоко	132	0,48	0,48	13,27	59,1	
<b>Итого за обед:</b>		<b>897</b>	<b>22,91</b>	<b>32,6</b>	<b>89,41</b>	<b>637,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Рассольник Домашний с фаршем, (говядина, капуста свеж, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,4	8,43	14,37	159	149
	Гречневая запеканка с индейкой с маслом (филе индейка, крупа гречневая, морковь, лук репч., молоко, яйцо, соль, йод, масло слив.)	180/5	21,4	25,8	23,15	384,7	980
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	62	
<b>Итого за обед:</b>		<b>782</b>	<b>33,16</b>	<b>29,26</b>	<b>124,92</b>	<b>683,7</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			<b>54,84</b>	<b>47</b>	<b>219,48</b>	<b>1193,3</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			<b>19,599</b>	<b>22,8998</b>	<b>120,45</b>	<b>495,172</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			<b>25,0024</b>	<b>28,7218</b>	<b>85,935</b>	<b>660,103</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			<b>16,77</b>	<b>18,853</b>	<b>76,217</b>	<b>528,842</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>			<b>28,3597</b>	<b>30,6576</b>	<b>101,758</b>	<b>752,041</b>	