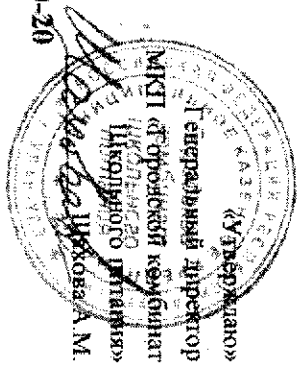


«Сотласованно»  
 Директор \_\_\_\_\_  
 «21» ноября 2022 г.

**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		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Завтрак	Выпечки рубленые из индейки с соусом красным (выпечка фарш: хлеб, сухари, соль вод. масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,24	14,69	172,16	973
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль вод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (сок сельд.) «Витошка, вода»	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Мандарины	158	1,26	0,32	11,85	55,3	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>646</b>	<b>25,03</b>	<b>9,45</b>	<b>80,29</b>	<b>506,33</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Выпечки рубленые из индейки с соусом (выпечка фарш: хлеб, сухари, соль вод. масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль вод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (сок сельд.) «Витошка, вода»	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-

Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
Мандарин	176	1,41	0,35	13,2	61,6	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>702</b>	<b>26,46</b>	<b>10,38</b>	<b>89,85</b>	<b>558,72</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998
	Шницель мясной с соусом красным основным (мясо говядины, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст. солс красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	Напиток из шиповника с лимоном (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>764</b>	<b>25,25</b>	<b>36,01</b>	<b>97,81</b>	<b>816,28</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Шницель мясной с соусом красным основным (мясо говядины, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст. солс красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Напиток из шиповника с лимоном (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	173	0,69	0,69	16,95	76,81	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>845</b>	<b>28,15</b>	<b>38,71</b>	<b>112,86</b>	<b>912,37</b>	
<b>Полдник</b>	Кокрошки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, ваниль, соль, молоко, яблоки)	75	4,11	6,15	31,37	197,27	511
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>4,15</b>	<b>6,15</b>	<b>40,56</b>	<b>234,19</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>54,43</b>	<b>51,61</b>	<b>218,66</b>	<b>1556,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>58,76</b>	<b>55,24</b>	<b>248,27</b>	<b>1705,28</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшениц.)	10/20	3,43	2,44	11,48	81,55	868
	Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Теркулес», крупа рисовая, молоко, вода, сахар, соль.)	100/10	3,77	4,35	20,76	137,26	53
	Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль, ваниль, молоко стуч.)	70/20	12,09	8,99	25,8	232,39	183
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009
	Яблоко свежее	135	0,54	0,54	13,23	59,94	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>517</b>	<b>21,19</b>	<b>17,73</b>	<b>73,41</b>	<b>537,83</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Теркулес», крупа рисовая, молоко, вода, сахар, соль.)	120/10	4,45	5,14	24,53	162,21	53
	Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль, ваниль, молоко стуч.)	90/30	16,11	11,98	34,39	309,85	183
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009
<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко свежее	123	0,49	0,49	12,05	54,61	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>24,29</b>	<b>19,27</b>	<b>85,86</b>	<b>614,11</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (понижоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	Тертель I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 80/30.	110	7,85	9,58	11,04	161,75	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль) код.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, вода, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>811</b>	<b>22,39</b>	<b>23,3</b>	<b>110,1</b>	<b>739,62</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (понижоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982	
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17	
	Тертель I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода, томатная паста) 80/40	120	8,56	10,45	12,04	176,45	193	
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль) код.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, вода, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611	
	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>928</b>	<b>24,67</b>	<b>26,25</b>	<b>116,51</b>	<b>801</b>		
	<b>Подник</b>	Ватрушка с творогом (мука пш., творог, масло сл., сахар, яйцо, дрожжи, соль вод., масло раст.)	75	10,42	5,14	30,2	208,74	322
		Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663

<b>Итого за полдник:</b>	<b>279</b>	<b>10,42</b>	<b>5,14</b>	<b>39,28</b>	<b>245,06</b>	
<b>Итого за вечер:</b> Возрастная категория: 7-11 лет		<b>54</b>	<b>46,17</b>	<b>222,79</b>	<b>1422,51</b>	
<b>Итого за день:</b> Возрастная категория: 12 лет и старше		<b>59,38</b>	<b>50,66</b>	<b>241,65</b>	<b>1660,17</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет							
<b>Завтрак</b>	Виточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сахар, паннировочный, яйцо, соль)	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из шиповника с лимоном (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Сок Фруктовый в потр. упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>542</b>	<b>22,56</b>	<b>13,59</b>	<b>78,81</b>	<b>527,72</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
<b>Завтрак</b>	Виточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сахар, паннировочный, яйцо, соль)	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	210	4,33	6,26	28,14	186,19	371
	Напиток из шиповника с лимоном (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Сок Фруктовый в потр. упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>571</b>	<b>24,25</b>	<b>15,44</b>	<b>89,91</b>	<b>595,5</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет							
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огуры солен., соль йод.)	20/200	4,18	5,92	13,62	115,52	167/998
	Гуляш мясной (говядина, соль, масло.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Парнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Чай с лимоном (чай, вода, сахар, лимон.)	200	0,04	0	9,19	36,92	431

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Яблоко свежее	141	0,56	0,56	13,82	62,6	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>866</b>	<b>24,31</b>	<b>23,95</b>	<b>87,28</b>	<b>652,97</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., отурды солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, соль, масло, 60/60)	120	14,04	14,97	4,31	208,12	550
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,37	26,23	171,23	843
	Чай с лимоном (чай, вода, сахар, лимон.)	200	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	13,07	64,55	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>988</b>	<b>29,34</b>	<b>28,86</b>	<b>102,07</b>	<b>785,29</b>	

<b>Подлник</b>	Пирожки печенные с мясом и рисом (тесто слоёб, фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	75	9,2	8,38	28,19	226,78	60
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009

<b>Итого за подлник:</b>		<b>275</b>	<b>10,56</b>	<b>9,99</b>	<b>30,33</b>	<b>253,47</b>	
--------------------------	--	------------	--------------	-------------	--------------	---------------	--

<b>Итого за день:</b>	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>57,43</b>	<b>47,53</b>	<b>196,42</b>	<b>1434,16</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>64,15</b>	<b>54,29</b>	<b>222,31</b>	<b>1634,26</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Подлник</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Фрикадельки Удницкие с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр оюн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038

<b>завтрак</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307	
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, ваниль, кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669г	
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>511</b>	<b>23,16</b>	<b>16,31</b>	<b>74,16</b>	<b>536,01</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Завтрак</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982	
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус пр.осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307	
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, ваниль, кислота)	180	0,89	0,05	16,52	70,15	669г	
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>552</b>	<b>24,21</b>	<b>17,13</b>	<b>78,42</b>	<b>564,72</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Закуска порционная (отруцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982	
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998	
	Кюфта по-Московски с соусом красным 75/30(говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209	
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,12	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>695</b>	<b>32,2</b>	<b>33,57</b>	<b>108,26</b>	<b>863,41</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (отруцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	

<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репчат., масло раст., говядина)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным 75/30(говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>815</b>	<b>34,79</b>	<b>35,5</b>	<b>113,47</b>	<b>912,53</b>	
	Булочка Посыльная (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	5,17	7,99	39,41	250,23	325
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>10,37</b>	<b>18,01</b>	<b>56,3</b>	<b>370,33</b>	
<b>Итого за день в Возрастной категории: 7-11 лет</b>							
		<b>68,73</b>	<b>67,89</b>	<b>238,72</b>	<b>1769,75</b>		
<b>Итого за день в Возрастной категории: 12 лет и старше</b>							
		<b>69,57</b>	<b>70,64</b>	<b>228,19</b>	<b>1847,58</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/10	5,48	4,62	36,14	208,08	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	дек.20	3,66	2,6	12,24	86,98	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>532</b>	<b>16,64</b>	<b>13,69</b>	<b>80,88</b>	<b>513,29</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776	
Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623	



<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр)	13/32	5,14	3,66	17,21	122,32	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>585</b>	<b>19,49</b>	<b>15,91</b>	<b>94,89</b>	<b>600,65</b>	<b>-</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Щи по - уральски из свежей капусты с мясом (мясо гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200	4,69	6,26	5,68	97,77	154/998
	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйца, масло слив. соль йод.,) 85/10	95	15,39	12,14	1,16	175,47	995
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Кисель детский « Витошка» (вода, ягель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>805</b>	<b>27,18</b>	<b>23,71</b>	<b>87,38</b>	<b>671,62</b>	<b>-</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Щи по - уральски из свежей капусты с мясом (мясо гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/250	5,89	7,86	7,13	122,78	154/998
	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйца, масло слив. соль йод.,) 95/10	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Кисель детский « Витошка» (вода, ягель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	56,77	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>868</b>	<b>31,33</b>	<b>27,66</b>	<b>99,92</b>	<b>775,83</b>	<b>-</b>

**Подлинк**

Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, Масло сл.)	75	5,99	6,11	40,85	242,35	327
---	----	------	------	-------	--------	-----

Итого за полдник:		50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Чай с молоком (чай, молоко)							
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>275</b>	<b>7,35</b>	<b>7,52</b>	<b>42,99</b>	<b>269,04</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>51,17</b>	<b>44,92</b>	<b>211,25</b>	<b>1452,95</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>58,17</b>	<b>54,09</b>	<b>237,8</b>	<b>1644,32</b>	
<b>Неделя 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>		<b>110</b>	<b>16,2</b>	<b>2,61</b>	<b>9,88</b>	<b>127,81</b>	<b>978</b>
Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш. дук речн., соль йод, молоко, соус кр.) 80/30							
<b>Перловая отварная</b> (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)		<b>150</b>	<b>4,28</b>	<b>3,83</b>	<b>29,57</b>	<b>169,79</b>	<b>585</b>
<b>Кисель детский «Витошка»</b> (вода, кисель, Витошка)		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21,39</b>	<b>85,56</b>	<b>902</b>
<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>		<b>25</b>	<b>1,88</b>	<b>0,25</b>	<b>12,75</b>	<b>60,75</b>	<b>-</b>
<b>Груша свежая</b>		<b>173</b>	<b>0,69</b>	<b>0,52</b>	<b>17,82</b>	<b>78,72</b>	<b>-</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>658</b>	<b>23,05</b>	<b>7,21</b>	<b>91,41</b>	<b>522,63</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>		<b>120</b>	<b>17,67</b>	<b>2,85</b>	<b>10,78</b>	<b>139,43</b>	<b>978</b>
Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш. дук речн., соль йод, молоко, соус кр.) 80/40							
<b>Перловая отварная</b> (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)		<b>200</b>	<b>5,7</b>	<b>5,1</b>	<b>39,42</b>	<b>226,38</b>	<b>585</b>
<b>Кисель детский «Витошка»</b> (вода, кисель, Витошка)		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21,39</b>	<b>85,56</b>	<b>902</b>
<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>		<b>31</b>	<b>2,33</b>	<b>0,31</b>	<b>15,81</b>	<b>75,33</b>	<b>-</b>
<b>Груша свежая</b>		<b>185</b>	<b>0,74</b>	<b>0,56</b>	<b>19,06</b>	<b>84,18</b>	<b>-</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>736</b>	<b>26,44</b>	<b>8,82</b>	<b>106,46</b>	<b>610,88</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>		<b>200/200</b>	<b>3,97</b>	<b>5,77</b>	<b>10,81</b>	<b>111,07</b>	<b>165/998</b>
Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст. соль йод.)							
<b>Котлета Мечта с маслом</b> (минтай, свинина, манка, хлеб пш. молоко, лук репч., сахар панир., масло растит., масло слив.) 90/5		<b>95</b>	<b>14,2</b>	<b>14,23</b>	<b>9,4</b>	<b>222,47</b>	<b>251a</b>
<b>Пюре картофельное</b> (картофель, молоко 3,2%, масло слив. соль йод.)		<b>170</b>	<b>3,5</b>	<b>5,07</b>	<b>22,78</b>	<b>150,72</b>	<b>371</b>
<b>Компот из хурagi с вит С</b> (хурга, сахар, лимон кислота, ваниль, кислота)		<b>200</b>	<b>0,99</b>	<b>0,06</b>	<b>18,36</b>	<b>77,94</b>	<b>669a</b>

Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>27,16</b>	<b>26,33</b>	<b>101,25</b>	<b>750,6</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Обед</b>	Ворш из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Копллета Мечта с маслом (минтай, свинина, мята, хлеб пш. молоко, лук репчат., сахар пшенич., масло растит., масло слив.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251а
	Пюре 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, зефир(кислота))	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	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	131	0,52	0,52	12,84	58,16	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>951</b>	<b>29,45</b>	<b>28,92</b>	<b>106,15</b>	<b>802,81</b>	
	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
<b>Итого за полдник:</b>	<b>279</b>	<b>8,5</b>	<b>11,72</b>	<b>37,6</b>	<b>290,02</b>		
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>17,29</b>	<b>19,31</b>	<b>64,88</b>	<b>879,25</b>		
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>10,46</b>	<b>12,03</b>	<b>44,09</b>	<b>1705,71</b>		
<b>Итого за день 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Запеканка творожная с рисом со ступенным	170/30	23,22	11,17	56,1	417,77	187	
МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, курага рисовая, яйцо, масло раст., сахар пшенич., сметана, ступенное молоко)							

<b>Завтрак</b>	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблоко свежее	154	0,62	0,62	15,09	68,38	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>27,53</b>	<b>13,51</b>	<b>89,14</b>	<b>588,17</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ступенное молоко)	190/30	25,54	1,28	61,71	459,54	187
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	147	0,59	0,59	14,41	65,27	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>597</b>	<b>29,74</b>	<b>3,58</b>	<b>93,56</b>	<b>624,4</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук реп., масло раст., соль йод.)	10/200	4,15	3,81	14,58	109,23	698/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/2/10	27,62	23,33	53,34	533,79	1041
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов сахар лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-

Итого за обед:	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
		<b>795</b>	<b>36,5</b>	<b>27,77</b>	<b>112,64</b>	<b>846,47</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (отурца свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	10/250	5,14	4,72	18,05	135,24	698,998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	65/230	30,18	25,49	58,28	583,22	1041
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	<b>Итого за обед:</b>		<b>895</b>	<b>39,51</b>	<b>30,75</b>	<b>116,5</b>	<b>900,76</b>

<b>Подник</b>	Булочка Жаворонок (тесто слоен., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжепрес., яйцо)	75	6,9	6,01	43,7	256	347
	Молоко питьевое в плу	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за подник:</b>		<b>275</b>	<b>5,5</b>	<b>73,08</b>	<b>61,9</b>	<b>376</b>	

Итого за ден. 7. Возрастная категория: 7-11 лет		<b>44,05</b>	<b>125,49</b>	<b>29,8</b>	<b>1704,98</b>	
Итого за ден. 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		<b>58,8</b>	<b>128,43</b>	<b>241,27</b>	<b>1793,57</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Хлебцы рыбные из горбуши с соусом белым (горбуша сы., хлеб пшени., молоко, яичная соль йод., масло сл., соус белый)	120	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив. соль йод.)	180	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,03	0,27	13,77	65,61	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>533</b>	<b>21,16</b>	<b>13,19</b>	<b>56,01</b>	<b>427,32</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Хлебцы рыбные из горбуши с соусом белым (горбуша ос., хлеб пшен., молоко, яича соль бел., масло сл., соус белый) 100/20	120	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное(картофель,молоко 1,2% масло слив,соль йод.)	200	4,33	6,26	28,14	186,19	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон,яблочка, ваниль, кислота)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,48	0,33	16,83	80,19	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>22,85</b>	<b>15,04</b>	<b>67,11</b>	<b>495,1</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,8	5,77	7,02	95,23	197/998
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., стерж панир, яйцо, масло раст., соус красный сол.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из изюма с вит С ( изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Груша св	156	0,62	0,47	16,07	70,98	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>897</b>	<b>25,35</b>	<b>32,24</b>	<b>110,92</b>	<b>835,16</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	4,84	7,34	8,94	121,2	197/998
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., стерж панир, яйцо, масло раст., соус красный сол.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Перловка отварная (крупа перловка, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из изюма с вит С ( изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Груша св	170	0,68	0,51	17,51	77,35	-

**Итого за обед:**

Булочка Гребешок с повидлом (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко т/д, яйцо, сахар-песок, повидло)	1010	27,89	34,72	123,75	919,05	332
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	75	4,9	5,8	43,8	249,78	663
Итого за полдник:	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>286,1</b>	

**Итого за день в Возрастной категории: 7-11 лет**

<b>Итого за день в Возрастной категории: 12 лет и старше</b>	<b>22,85</b>	<b>15,04</b>	<b>9,08</b>	<b>1548,58</b>	<b>495,1</b>	
--	--------------	--------------	-------------	----------------	--------------	--

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Закуска порционная (огурцы свежие)	95	0,76	0,1	2,38	13,4	982
Котлета домашняя с соусом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сушки, соль мол., масло раст., масло слив.) 90/20	110	11,48	18,8	10,23	246,03	246а
Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук реп., масло слив., соль мол.)	150	3,42	14,09	31,13	254,95	629
Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>17,31</b>	<b>33,34</b>	<b>66,59</b>	<b>615,53</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Котлета домашняя с соусом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сушки, соль мол., масло раст., масло слив.) 90/20	110	11,48	18,8	10,23	246,03	246а
Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук реп., масло слив., соль мол.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>18,78</b>	<b>36,25</b>	<b>78,03</b>	<b>703,51</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, порок, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157,998
Обед	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшениц., соль йодир.)	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло растит.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,34	31,3	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>31,58</b>	<b>28,71</b>	<b>79,9</b>	<b>704,14</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Закуска порционная (помидоры свежие)	105	1,16	0,21	3,99	22,47	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, порок, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	10,6	9,14	17,95	196,46	157,998
Обед	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшениц., соль йодир.)	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло растит.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	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>953</b>	<b>37,11</b>	<b>32,04</b>	<b>103,79</b>	<b>851,9</b>	

Подлинник	Рогалик сахарный (мука, сл. масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,42	42	347,23	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за подлинник:</b>		<b>295</b>	<b>5,88</b>	<b>17,44</b>	<b>56,62</b>	<b>373,92</b>	

<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>48,54</b>	<b>63,02</b>	<b>234,13</b>	<b>1020,75</b>
--	--------------	--------------	---------------	----------------

<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>32,23</b>	<b>56,83</b>	<b>174,77</b>	<b>1108,73</b>
---	--------------	--------------	---------------	----------------

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>				
---------------------------------------	--	--	--	--



<b>Завтрак</b>	Йогурт вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупя геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	160/10	6,45	7,22	27,62	201,21	898а
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>654</b>	<b>22,75</b>	<b>23,14</b>	<b>65,17</b>	<b>560,67</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Завтрак</b>	Йогурт вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупя геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200	7,77	5,13	33,48	211,17	898а
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный йодированный, масло с сыром)	13/22	2,16	5,36	14,38	114,39	986
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>692</b>	<b>24,2</b>	<b>26,14</b>	<b>71,64</b>	<b>619,41</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с фаршем ( лапша домашняя разлитая, лук репч., морковь, масло раст. соль, болгар.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998
	Котлета Нежная с соусом крас. осн (говядина, свиная,молоко, хлеб пш.круп., лук репч., яйцо, сахар панир., масло подсол. соль (шпр.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225а/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупя гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток с витаминами «Витоскад» (смесь сухая «Витоскад, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной БХП	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарины	107	0,86	0,21	8,03	37,45	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>827</b>	<b>26,1</b>	<b>29,21</b>	<b>107,73</b>	<b>798,16</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Суп-лапша домашняя с фаршем ( лапша домашняя разлитая, лук репч., морковь, масло раст. соль йод.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998
---	--------	------	------	------	--------	---------

Обед	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. полдн., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсол. соль (шпр.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225а/370
	Гарнир каша Гречневая расквашенная (крупа гречневая, масло сливочное соль, вода)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной БХП	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	107	0,86	0,21	8,03	37,45	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>962</b>	<b>26,1</b>	<b>29,21</b>	<b>107,73</b>	<b>798,16</b>	<b>340</b>
Поддник	Булочка с повидлом Обычная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,74	2,57	42,16	268,73	340
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за поддник:</b>	<b>275</b>	<b>5,5</b>	<b>73,08</b>	<b>61,9</b>	<b>337,3</b>		
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			14,023	11,484444	54,39555556	381,0822222	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			15,532	16,739	56,865	440,158	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			5,837	20,9	37,866	239,63	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			16,466	8,146	56,89	376,697	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			16,02	14,3045	57,984	421,87	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	