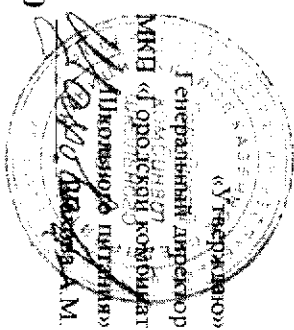


Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20



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

Нелегия 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, соль, кол., масло слив.)	150/10	5,48	4,62	36,14	208,08	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр)	15/31	5,25	3,73	17,59	125,03	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		671	17,77	14,56	75,15	502,84	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль, кол., масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр)	17/31	5,4	3,9	18,36	130,47	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		704	19,29	15,89	84,96	560,3	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Пицца - урадальски из свежески капуста с мясом (мясо гов., крупа перловая, лук реп., морковь, капуста св., масло подсолн.)	15/200	4,69	6,26	5,68	97,77	154,998
--	--------	------	------	------	-------	---------

<b>Обед</b>	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, 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, кисель, 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>949</b>	<b>27,18</b>	<b>23,71</b>	<b>87,38</b>	<b>671,62</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Итого за обед:</b>	Ши по - уральски из свежей капусты с маслом (масло 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, яйцо, 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, кисель, 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>1059</b>	<b>31,33</b>	<b>27,66</b>	<b>99,92</b>	<b>775,83</b>	<b>-</b>
	<b>Итого за день: 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>44,95</b>	<b>38,27</b>	<b>162,53</b>	<b>1174,46</b>	<b>-</b>	
	<b>Итого за день: 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>50,62</b>	<b>43,55</b>	<b>184,88</b>	<b>1336,13</b>	<b>-</b>	
	<b>День 2</b>						
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Виточки рулетные из индейки с маслом (индейка, сливочное масло, яйца, сахар, соль йод.) 80/10	90	18,28	4,74	14,09	203,78	973
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	56,77	-
	Мандарин	109	0,87	0,21	8,17	38,15	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>534</b>	<b>24,39</b>	<b>9,4</b>	<b>73,42</b>	<b>509,53</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

<b>Завтрак</b>	Биточки рулетенные из индейки с маслом (индейка, мука, яйцо, молоко, соль, йог. закваска) 90/10	100	18,28	4,74	14,09	223,02	973	
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676	
	Напиток с витаминами «Виташока» (смесь сухая (ячмень, вода))	200	0	0	19,4	77,6	1014	
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	56,77	-	
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	35	-	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>25</b>	<b>10,21</b>	<b>76,88</b>	<b>552,27</b>			
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., капуста, лук репч., морковь, томат, перец, чеснок, соль йодид.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998	
	Шницель мясной (мясо говядина, свинина, хлеб пшени., соль йод., сахар, панир, яйцо, масло раст.) 90	90	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 без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	12,67	62,59	-	
	Сок Фруктовый в потр. упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>771</b>	<b>26,71</b>	<b>35,84</b>	<b>98,89</b>	<b>830,33</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., капуста, лук репч., морковь, томат, перец, чеснок, соль йодид.)	25/250	5,2	7,64	14,3	146,98	1000/998	
Шницель мясной с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшени., соль йод., сахар панир, яйцо, масло раст.) 90/10	100	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 без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667		
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-		
<b>Обед</b>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
	Сок Фруктовый в потр. упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>795</b>	<b>27,98</b>	<b>37,39</b>	<b>103,49</b>	<b>867,97</b>		
	<b>Итого за день: 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
			<b>51,1</b>	<b>45,24</b>	<b>172,31</b>	<b>1339,86</b>		

<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>52,98</b>	<b>47,6</b>	<b>180,37</b>	<b>1420,24</b>	
<b>День 3</b>							

Возрастная категория: 7-11 лет							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб ржаной)	10/20	3,43	2,44	11,48	81,55	868
	Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Геркулес», крупа рисовая, молока, вода, соль.)	100/10	3,77	4,35	20,76	137,26	53
	Пудинг из творога (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир.)	90	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	146	0,58	0,58	14,3	64,8	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>534</b>	<b>21,23</b>	<b>17,77</b>	<b>74,48</b>	<b>542,69</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Геркулес», крупа рисовая, молока, вода, сахар, соль.)	120/10	4,45	5,14	24,53	162,21	53
	Пудинг из творога (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир.)	120	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
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Яблоко свежее	146	0,58	0,58	14,3	64,8	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>23,89</b>	<b>19,36</b>	<b>83,68</b>	<b>604,63</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет							
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сметана, соль, вода, масло раст.) 90/5	95	12,48	17,79	11,09	254,39	246
	Ларинг Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль)	150	4,63	4,21	35,63	198,74	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (курама, малина, смородина)	200	0,57	0	9,57	43,08	611а
	Хлеб шпеничный йодированный	17	1,27	0,17	8,67	41,31	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,75	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>873</b>	<b>25,63</b>	<b>30,61</b>	<b>90,14</b>	<b>740,73</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Закуска порционированная (помидоры 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
Котлета домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сахар, соль йод., масло раст.)	90	12.48	17.79	11.09	254.39	246
Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5.56	5.06	42.67	238.49	310
Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукт., витамин С)	200	0.57	0	9.57	43.08	611a
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>960</b>	<b>28,59</b>	<b>33,59</b>	<b>105,58</b>	<b>841,54</b>	

**Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет**

**46,86 48,38 164,02 1283,42**

**Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше**

**52,48 52,95 189,26 1446,17**

**День 4**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Виточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая,крупа рисовая,лук,сахар,панировочный,яйцо,соль, масло раст.)	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	170	3,09	4,47	20,1	132,99	371
Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Сок фруктовый в потр. упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>22,33</b>	<b>13,52</b>	<b>67,38</b>	<b>485,83</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Виточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая,крупа рисовая,лук,сахар,панировочный,яйцо,соль, масло раст.)	110	17,4	4,09	18,42	192,19	1046
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,7	5,36	24,12	159,58	371
Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
Сок фруктовый в потр. упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	

**Завтрак**

Итого за завтрак:		509	24,36	10,1	79,79	525,02	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Рассолыник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репчат., томат паста)							
	20/200	4,18	5,92	13,62	145,52	167,998	
Гуляши мясной (говядина, соль, масло.) 50/50							
	100	11,7	12,47	3,59	183,43	550	
Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)							
	150	3,93	4,4	21,86	152,7	843	
Чай с лимоном без сахара (чай лимон)							
	200/4	0,22	0,051	0,14	1,94	663a	
Хлеб пшеничный йодированный							
	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
Хлеб ржаной							
	25	1,65	0,3	9,9	49,9		
Яблоко свежее							
	152	0,6	0,6	14,89	64,48		
<b>Итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>24,53</b>	<b>24,041</b>	<b>79,3</b>	<b>670,87</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Рассолыник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репчат., томат паста)							
	20/250	5,13	7,27	16,72	162,82	167,998	
Гуляши мясной (говядина, соль, масло.) 60/60							
	120	14,04	14,97	4,31	218,12	550	
Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)							
	180	4,72	5,27	26,23	181,23	843	
Чай с лимоном без сахара (чай лимон)							
	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a	
Хлеб пшеничный йодированный							
	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
Хлеб ржаной							
	33	2,18	0,4	13,07	64,55	-	
Яблоко свежее							
	161	0,64	0,64	15,77	71,48		
<b>Итого за обед:</b>	<b>875</b>	<b>29,56</b>	<b>28,95</b>	<b>94,09</b>	<b>785,19</b>		
<b>Итого за день: 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
		<b>46,86</b>	<b>37,561</b>	<b>146,68</b>	<b>1156,7</b>		
<b>Итого за день: 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
		<b>53,92</b>	<b>39,05</b>	<b>173,88</b>	<b>1310,21</b>		
<b>День: 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Фрикадельки Удлинские с маслом (говядина, масло растит., лук репчат., морковь, картофель, яйцо.) 90/10							
	100	13,88	11,76	7,06	189,6	1038	

<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	160	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из кураги с витамином С без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	27	1,8	0,24	122,4	58,32	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>22,09</b>	<b>16,13</b>	<b>179,62</b>	<b>490,67</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки Удинские с маслом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо) 95/10	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из кураги с витамином С без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>23,62</b>	<b>17</b>	<b>78,88</b>	<b>542,33</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/200	8,44	7,27	14,29	156,44	157,998
	Кюфта по-московски (говядина, свинина, яйцо, лук репч., картофель, мука пшени., масло растит., соль йодир.)	90	17,5	17,65	7,88	260,53	209
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	150	4,27	3,82	29,56	169,78	585
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,12	-
	Хлеб ржаной	26	1,71	0,31	10,29	50,85	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>916</b>	<b>35,05</b>	<b>29,88</b>	<b>98,36</b>	<b>785,48</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/250	10,4	8,97	17,61	192,37	157,998
	Кюфта по-московски (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа перловая, мука пшени., масло растит., соль йодир., лук, чеснок, орегано)	100	13,65	20,4	8,35	272,6	209

субд	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	435
	Хлеб ржаной	32	1,91	0,35	11,48	56,72	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1019</b>	<b>31,99</b>	<b>34,84</b>	<b>92,92</b>	<b>796,83</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>57,14</b>	<b>46,01</b>	<b>277,98</b>	<b>1276,15</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>55,61</b>	<b>51,84</b>	<b>171,8</b>	<b>1339,16</b>	
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 9</b>		<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>					
Завтрак	Дйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа перловая, молоко, сахар-песок, соль, вкл., мкс по слит.)	160/5	6,41	4,5	27,55	176,31	898а
	Сыр в индигидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный, дрожжевой, масло сливочное)	10/20	1,58	5,64	10,34	98,44	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>1/200</b>	<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>	<b>-</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>652</b>	<b>21,8</b>	<b>25,53</b>	<b>50,59</b>	<b>520,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Дйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа перловая, молоко, сахар-песок, соль, вкл., мкс по слит.)	200/5	7,77	8,69	33,3	242,6	898а
	Сыр в индигидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный, дрожжевой, масло сливочное)	12/22	2,16	5,36	14,38	114,39	603
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>1/200</b>	<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>	<b>-</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>696</b>	<b>10,89</b>	<b>16,15</b>	<b>26,8</b>	<b>296,9</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							



	Суп-лапша домашняя с фаршем (говядина, домашняя говядина, лук репчатый, морковь, масло раст., соль йодир.)	15/200	3,72	5,67	9,3	98,88	694/998
<b>Обед</b>	Котлета Неэнайка с маслом (говядина, свиная колбаса, хлеб пш.белозр., лук репчат., яйцо, сухари панир., масло подсолнечное, соль йодир.) 80/10	90	12,5	18,15	13,7	268,15	2250/370
	Парнир каша гречневая расщипчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	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	-
	Мандарин	101	0,86	0,21	8,03	37,45	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>766</b>	<b>24,78</b>	<b>28,97</b>	<b>98,61</b>	<b>750,04</b>	
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
	Суп-лапша домашняя с фаршем (говядина, домашняя говядина, лук репчат., морковь, масло раст., соль йодир.)	15/250	4,4	6,82	12,64	129,94	694/998
<b>Обед</b>	Котлета Неэнайка с маслом (говядина, свиная колбаса, хлеб пш.белозр., лук репчат., яйцо, сухари панир., масло подсолнечное, соль йодир.) 90/10	100	12,5	18,15	13,7	268,15	2250/370
	Парнир каша гречневая расщипчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	126	1,01	0,24	9,45	44,1	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>931</b>	<b>29,57</b>	<b>31,56</b>	<b>127,95</b>	<b>914,6</b>	
	<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>46,58</b>	<b>54,5</b>	<b>149,2</b>	<b>1270,14</b>	
	<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>40,46</b>	<b>47,71</b>	<b>154,75</b>	<b>1211,5</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Фрикаделька из индейки (филе индейки, хлеб пш.белозр., соль йодир.)	90	17,8	1,67	9,11	123,26	978
	Перловка отварная (перло перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585

<b>Завтрак</b>	Кисель детский « Витюшка» (вода, кисель, Витюшка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	148	0,59	0,44	15,24	67,34	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>618</b>	<b>24,65</b>	<b>6,3</b>	<b>87,19</b>	<b>504,63</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикаделька из индейки с маслом (фарш индейки, хлеб пш., лук репч., соль йод. молоко, масло слив.) 90/10	100	17,67	2,85	10,78	179,06	978
	Перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,47	203,74	585
	Кисель детский « Витюшка» (вода, кисель, Витюшка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	111	0,44	0,33	11,43	50,5	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>621</b>	<b>25,22</b>	<b>8,13</b>	<b>90,95</b>	<b>577,54</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль, йод.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш., молоко, лук репч., сушеный панир., масло растит., масло слив.) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	251а
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,кисель йод.)	170	3,5	5,07	22,78	150,72	371
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	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	161	0,64	0,64	15,77	71,48		
<b>Итого за обед:</b>		<b>901</b>	<b>27,2</b>	<b>26,37</b>	<b>102,32</b>	<b>734,84</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль, йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998	

<b>Обед</b>	Когалета Мечта с маслом (минтай, свиная, индейка, хлеб пш. молоко, лук репч., сахар пшпр., масло растит., масло слив. 90/10)	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251а
	Пиоре картофельное (картофель, молоко 1,2%, масло слив. соль, вода)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Коминот из курати с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, жевательная кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	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	142	0,56	0,56	13,81	63,04	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>862</b>	<b>29,49</b>	<b>28,96</b>	<b>107,12</b>	<b>787,05</b>		
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>48,08</b>	<b>61,96</b>	<b>126,52</b>	<b>1235,58</b>		
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>85,63</b>	<b>69,14</b>	<b>171,13</b>	<b>1536,43</b>		
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сахар пшпр., сметана)	200	23,22	11,17	56,1	417,77	187
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный йодированный, масло с лимонное)	10/20	1,58	5,64	10,34	98,44	-
	Яблоко свежее	129	0,51	0,51	12,64	57,27	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>559</b>	<b>26,67</b>	<b>18,73</b>	<b>81,22</b>	<b>600,17</b>	-	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сахар пшпр., сметана)	210	25,54	1,28	61,71	459,54	187
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный йодированный, масло с лимонное)	10/20	1,58	5,64	10,34	98,44	-
	Яблоко свежее	152	0,6	0,6	14,79	67,48	-

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>592</b>	<b>29,08</b>	<b>8,93</b>	<b>88,98</b>	<b>652,15</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	65	0,52	0,07	1,62	9,16	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль покл.)	10/200	4,15	3,81	14,58	109,23	698/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук репч., масло раст., томат, соль покл.)	60/210	27,62	23,33	53,34	533,79	1041
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611а
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	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>785</b>	<b>35,68</b>	<b>27,65</b>	<b>97,23</b>	<b>782,98</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	105	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль покл.)	10/250	17,46	6,65	12,38	179,2	973
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук репч., масло раст., томат, соль покл.)	65/230	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб ржаной	32	3	0,4	20,4	97,2	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>892</b>	<b>31,69</b>	<b>8,93</b>	<b>104,83</b>	<b>745,9</b>	<b>-</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>35,68</b>	<b>27,65</b>	<b>178,45</b>	<b>1383,15</b>	<b>-</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>31,69</b>	<b>17,86</b>	<b>193,81</b>	<b>1398,05</b>	<b>-</b>	
<b>День 9</b>		<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>					

<b>Завтрак</b>	Хлебцы рыбные из горбуши с соусом белым (горбуша сол., хлеб пшениц., молоко, яичная соль йод., масло слив., соус белый) 100/20	120	15,84	9,35	7,28	176,63	743
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль йод.)	160	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с витамином С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	70,47	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>509</b>	<b>22,71</b>	<b>15,06</b>	<b>64,55</b>	<b>463,99</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

<b>Завтрак</b>	Хлебцы рыбные из горбуши (горбуша св., хлеб пшениц., молоко, яичная соль йод., масло слив.)	105	13,45	7,12	7,66	148,52	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль йод.)	200	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Компот из кураги с витамином С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>528</b>	<b>21,02</b>	<b>13,22</b>	<b>85,05</b>	<b>522,6</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Пицца из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,8	5,77	7,02	95,23	197/998
	Шницель мясной с маслом (мясо говядины, свиная, хлеб пшениц., соль йод., сахар панир., яйцо, масло раст., масло слив.) 90/5	95	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Пирожок отварной (картин пирожков, масло слив., яйца, колбаса)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из изюма с витамином С (без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота))	200	0,1	0,43	17,5	57,3	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 сы	144	1,15	0,86	29,66	131,04	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>860</b>	<b>25,88</b>	<b>32,63</b>	<b>120,95</b>	<b>864,01</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Ши из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль) 90/10	30/250	4,84	7,34	8,94	121,2	197/998
	Шницель мясной с маслом (мясо говядины, свиная, хлеб пшенич., соль мол., сахар пшенич., яйцо, масло раст., масло слив.) 90/10	100	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	17,5	57,3	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 сы	126	1	0,75	25,95	114,66	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>946</b>	<b>28,21</b>	<b>34,96</b>	<b>128,63</b>	<b>925,15</b>	

<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>24,03</b>	<b>15,3</b>	<b>72,47</b>	<b>503,11</b>
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>49,23</b>	<b>48,18</b>	<b>213,68</b>	<b>1447,75</b>
<b>День 10</b>				

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Закуска порционная (отрусы свежие)	85	0,68	0,08	2,12	11,98	982
Котлета домашняя с маслом. (говядина, свиная, колб. лук репч., майон. сухари, соль мол., масло раст., масло слив.) 90/5	95	11,48	18,8	10,23	246,03	246а

<b>Завтрак</b>	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль, йод.)	150	3,42	14,09	31,13	254,95	629
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., витамин С, без сахара)	200	0,15	0,15	3,56	16,14	668
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>554</b>	<b>17,31</b>	<b>33,4</b>	<b>56,54</b>	<b>576,04</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (отурлы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Котлета домашняя (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сыр, соль, йод., масло раст.)	100	13,86	19,76	12,32	282,65	2464
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль, йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., витамин С, без сахара)	180	0,13	0,13	11,38	47,29	668
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>20,87</b>	<b>37,25</b>	<b>75,43</b>	<b>720,65</b>		

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (томидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, морковь, лук репч., соль, йодир., масло раст.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшеч., соль, йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Перловка отварная (зерно перловка, масло слив., соль, йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663в
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	18	1,1	0,21	7,12	35,2	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>802</b>	<b>30,77</b>	<b>28,56</b>	<b>69,78</b>	<b>659,54</b>	

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (томидоры свежие)	115	29,56	0,23	4,37	24,61	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, морковь, лук репч., соль, йодир., масло раст.)	20/250	10,6	9,14	17,95	196,46	157/998

## Обед

Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук сметана, майонез, растит., томат, мука пшениц., соль, болгар.)	50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
Перловка отварная (крупя перловая, масло слив., соль, болгар.)		200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)		200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663а
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной		33	2,17	0,39	13,06	64,54	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>972</b>	<b>64,76</b>	<b>31,89</b>	<b>95,7</b>	<b>815,78</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			<b>19,428</b>	<b>15,167</b>	<b>72,892</b>	<b>459,632</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>			<b>24,905</b>	<b>26,0851</b>	<b>85,365</b>	<b>674,658</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			<b>18,403</b>	<b>15,024</b>	<b>62,417</b>	<b>467,654</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>			<b>33,19333333</b>	<b>29,573</b>	<b>96,106</b>	<b>757,565</b>	