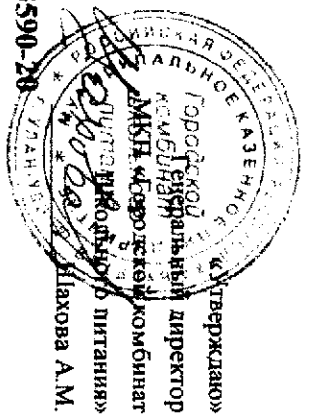


**Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20**



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

Неделя 4

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Завтрак	Фрикаделька из индейки с соусом красным (фасе индейки, хлеб пш., лук репч., соль, йог. молоко, соус гр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, йог.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Бисквит лимонный (мука, яйцо, масло слив., сахар, соль йод., молоко)	90	4,63	11,03	48,38	249,39	328
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>646</b>	<b>27,61</b>	<b>19,43</b>	<b>94,84</b>	<b>602,73</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Фрикаделька из индейки с соусом красным (фасе индейки, хлеб пш., лук репч., соль, йог. молоко, соус гр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, йог.)	200	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-

Хлеб пшеничный йодированный  
 Бисквит лимонный (мука, яйцо, масло слив., сахар, соль жел., молоко)

20  
100

1,5  
5,21

0,2  
11,88

10,2  
51,2

48,6  
288,21

-  
328

Итого за завтрак

702

28,79

21,58

100,98

668,95

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)

20/200

4,17

6,12

11,46

117,58

1000/998

Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив.) 90/30

120

12,52

20,51

11,16

279,31

246а

Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)

180

3,58

7,04

22,36

167,12

867

Напиток из шиповника (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

26

1,72

0,31

10,3

50,86

-

Яблоко свежее

169

0,68

0,68

16,56

75,04

-

Итого за обед:

764

24,76

34,98

97,72

804,65

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)

30/250

5,31

7,79

14,59

149,65

1000/998

Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив.) 90/30

120

12,52

20,51

11,16

279,31

246а

Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)

200

3,97

7,83

24,84

185,69

867

Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)

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	-
	Яблоко свежее	183	0,73	0,73	17,93	81,25	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>845</b>	<b>26,97</b>	<b>37,59</b>	<b>108,83</b>	<b>881,47</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка "Эстонская" с сыром (песто сладкое дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	432
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>8,5</b>	<b>11,72</b>	<b>37,6</b>	<b>290,02</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль, вкл. яйцо, слив.)	100/10	3,61	4,57	18,85	130,95	8984
	Пудинг из творога со сушеным молоком (творог, сахар-песок, ваниль, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодид, молоко ступ.)	70/20	12,09	8,99	25,8	252,39	183
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	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	-
	Мандарин	125	1	0,25	9,38	43,75	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>563</b>	<b>21,08</b>	<b>18,12</b>	<b>77,72</b>	<b>558,16</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль, вкл. яйцо, масло слив.)	120/10	4,27	5,4	22,27	154,76	8984
	Пудинг из творога со сушеным молоком (творог, сахар-песок, ваниль, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодид, молоко ступ.)	90/30	16,11	11,98	34,39	309,85	183
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Мандарин	164	1,31	0,33	12,3	57,4	-

Итого за завтрак:	555	24,78	19,05	92,28	639,69	
-------------------	-----	-------	-------	-------	--------	--

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Итого за обед:	Закуска порционная (отруцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Уха Рыбачкай (каргофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Тедгели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30.	115	8,2	10,01	11,54	169,1	193
	I арнир Забавя (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль) код.)	170	5,25	4,78	40,3	225,24	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>828</b>	<b>23,49</b>	<b>23,75</b>	<b>111,39</b>	<b>753,24</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Закуска порционная (отруцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
	Уха Рыбачкай (каргофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17	
	Тедгели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30.	115	8,2	10,01	11,54	169,1	193	
	I арнир Забавя (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль) код.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>928</b>	<b>25,49</b>	<b>26,58</b>	<b>120,77</b>	<b>824,26</b>		
	Подлинник	Ватрушка с творогом (кука пш., творог, масло сл., сахар, дрожжи, соль) код., 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

Итого за подлинник: 279 10,42 5,14 39,28 245,06

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Виточки рыночные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сахар пшеничный, яйцо, соль, масло слив.)	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль мол.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из шиповника (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	-
	Груша свежая	149	0,6	0,45	15,35	67,8	368
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>624</b>	<b>21,61</b>	<b>13,62</b>	<b>70,34</b>	<b>490,26</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Виточки рыночные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сахар пшеничный, яйцо, соль, масло слив.)	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль мол.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша свежая	167	0,67	0,5	17,2	75,99	368
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>571</b>	<b>22,67</b>	<b>14,61</b>	<b>78,76</b>	<b>537,2</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа пшеница, капуста, морковь, лук репчатый, томат паста, масло сливочное)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репчатый, томат паста, масло раст., мука соль мол.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из яблок с витаминном С (яблоко, сахар, 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	27	1,78	0,32	10,69	52,81			
<b>Итого за обед:</b>		<b>782</b>	<b>26</b>	<b>23,5</b>	<b>98,03</b>	<b>707,63</b>			
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982		
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репчат., томат паста, Масло подсолнеч., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	172,82	167/998		
	Гуляш мясной (говядина, лук репчат., томат паста, Масло раст., мука (соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550		
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, Масло раст.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307		
	Компот из яблок с витамином С (яблоком, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435		
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12			
	<b>Итого за обед:</b>	<b>988</b>	<b>27,88</b>	<b>25,76</b>	<b>105,02</b>	<b>783,42</b>			
	<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоёб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	75	9,2	8,58	28,19	226,78	60	
		Чай с лимоном (чай сахар-тесом, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	432	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>9,24</b>	<b>8,58</b>	<b>37,38</b>	<b>263,7</b>			
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</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 репчат., молоко, соль йодир., яйцо, соус кр.осн.) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038		
	Гарнир шпено отварное вязкое (крупа шпено, соль витаминизированная, Масло сливочное, вода)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843		
	Кисель детский «Витощика» (вода, ягода, Витощика)	200	0	0	21,39	85,56	902		
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>19,69</b>	<b>16,41</b>	<b>63,06</b>	<b>497,87</b>			

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Закуска порционированная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль жидир, яйцо, соус пр оев) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
Парнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
Кисель детский « Витошкв» (сгуд, кисель, Витошка.)	200	0	0	21,39	85,56	902
Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>552</b>	<b>21,84</b>	<b>17,52</b>	<b>72,63</b>	<b>535,54</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	14,86	15,83	8,35	235,31	209
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>806</b>	<b>33,22</b>	<b>27,85</b>	<b>101,54</b>	<b>789,54</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

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)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157/998
Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	14,86	15,83	8,35	235,31	209
Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585

	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, желатин, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>815</b>	<b>33,85</b>	<b>30,2</b>	<b>94,69</b>	<b>785,97</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «Неженка» (мука пшени. дрожжи пресс, молоко, яйцо, соль, масло, сахар-песок, масло слив., масло раст., молочно сух., сахар Цукра.)	75	6,34	6,1	44,18	256,98	324
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	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>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.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	623
	Бутерброд с сыром (хлеб сыр.)	14/31	5,14	3,66	17,21	122,32	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	250	2,25	0,75	31,5	141,75	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>690</b>	<b>19,6</b>	<b>15,16</b>	<b>97,22</b>	<b>603,68</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</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.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (хлеб сыр.)	12/31	4,91	3,49	16,45	116,88	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	252	2,27	0,76	31,75	142,88	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>585</b>	<b>20,93</b>	<b>16,3</b>	<b>106,88</b>	<b>657,89</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							



Неделя 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Биточки рубленные из индейки с маслом (филе куриное, хлеб, сухари, соль йод., молоко раст., томатная паста, подл. мука) 90/10	100	17,27	11,38	14,81	230,74	973/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль колор.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	238	2,14	0,71	29,99	124,95	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>658</b>	<b>25,19</b>	<b>16,12</b>	<b>93,65</b>	<b>610,4</b>	<b>-</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Биточки рубленные из индейки с маслом (филе куриное, хлеб, сухари, соль йод., молоко раст., томатная паста, вода, мука) 90/10	100	17,27	11,38	14,81	230,74	973/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль колор.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	265	2,39	0,8	33,39	150,26	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>736</b>	<b>26,29</b>	<b>16,97</b>	<b>102,96</b>	<b>669,66</b>	<b>-</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998
	Котлета Мечта с маслом (ягнтей, свинина, манка, хлеб пш., молоко, лук репчат., сухари панир., масло растит., масло слас) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	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, агар-агар)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

<b>Обед</b>	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67	154/998
	Хлебцы рыбные с соусом белым (горбуша, хлеб пшен., молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., соус.) 80/20	100	13,2	7,79	6,07	147,19	743/979
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	141	0,56	0,42	14,52	64,16	368
<b>Итого за обед:</b>	<b>866</b>	<b>26,22</b>	<b>19,91</b>	<b>98,75</b>	<b>679,15</b>	<b>-</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/250	5,82	7,86	6,86	121,4	154/998
	Хлебцы рыбные с соусом белым (горбуша, хлеб пшен., молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., соус.) 90/20	110	14,52	8,57	6,68	161,91	743/979
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Груша свежая	140	0,56	0,42	14,42	63,7	368
<b>Итого за обед:</b>	<b>868</b>	<b>30,24</b>	<b>23,37</b>	<b>112,99</b>	<b>783,15</b>	<b>-</b>	
<b>Поддник</b>	Кокрок «Мальш» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	70	6,75	9,73	38,74	269,51	696
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за поддник:</b>	<b>275</b>	<b>8,11</b>	<b>11,14</b>	<b>40,88</b>	<b>296,2</b>	<b>-</b>	

Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Яблоко свежее	167	0,67	0,67	16,37	74,15	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>27,77</b>	<b>26,75</b>	<b>106,24</b>	<b>776,8</b>	-

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем</b> (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль вод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	<b>Котлета Мечта с маслом</b> (минтай, сельдич, капуста, хлеб пш., молоко, лук репчат., сухари панир., масло растит., масло слив.) <b>90/10</b>	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251а
	<b>Пюре картофельное</b> (картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль вод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	<b>Компот из кураги с вит С</b> (курага, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Яблоко свежее</b>	165	0,66	0,66	16,17	73,26	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>951</b>	<b>29,59</b>	<b>29,06</b>	<b>109,48</b>	<b>817,91</b>	<b>340</b>	

<b>Полдник</b>	<b>Булочка с повидлом Обычная</b> (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль водир., повидло)	75	4,74	2,57	42,16	209,04	340
	<b>Молоко питьевое в п/у</b>	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за полдник:</b>	<b>279</b>	<b>10,74</b>	<b>8,97</b>	<b>51,56</b>	<b>329,04</b>	<b>-</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	<b>Залежанка творожная с рисом со сухими</b> <b>МОЛОКОМ</b> (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари панир., сметана, ступенное молоко)	160/30	22,06	10,61	53,29	396,88	187
	<b>Кофейный напиток злаковый</b> (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	-
	Яблоко свежее	188	0,75	0,75	18,42	83,47	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>26,27</b>	<b>12,75</b>	<b>97,58</b>	<b>610,18</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом со ступенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, группа рисовая, айдо, масло раст., сухари паниров., сметана, ступенное молоко)	180/30	24,38	11,73	58,91	438,66	187
	Кофейный напиток эспандовый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко свежее	182	0,73	0,73	17,84	80,81	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>597</b>	<b>28,5</b>	<b>13,84</b>	<b>102,11</b>	<b>646,87</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль, вода)	20/200	6,55	8,53	14,54	161,15	698/1067
	Пров из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат соль, вода)	55/210	27,11	22,9	52,35	523,91	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	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>19</b>	<b>1,25</b>	<b>0,23</b>	<b>7,52</b>	<b>37,16</b>	<b>-</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Закуска порционная (помидоры свежие)	105	1,16	0,21	3,99	22,47	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль, вода)	20/250	8,03	10,47	17,85	197,77	698/1067

<b>Обед</b>	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/220	28,64	24,19	55,31	553,56	1041
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота, сахар-песок)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>895</b>	<b>42,93</b>	<b>35,57</b>	<b>125,92</b>	<b>995,58</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слоёв, фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,5</b>	<b>73,08</b>	<b>61,9</b>	<b>270,32</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый) 80/30	110	14,51	10,11	6,41	174,61	256
	Пюре картофельное(картофель, молоко 3,2%, масло слив.соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Рогалик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, соль, соль йод.)	60	5,8	17,5	41,74	247,66	385
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>533</b>	<b>25,39</b>	<b>32,36</b>	<b>80,52</b>	<b>614,91</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый) 85/30	115	15,17	10,57	6,7	182,55	256
	Пюре картофельное(картофель, молоко 3,2%, масло слив.соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	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 (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль вод.)	60	5,8	17,5	41,74	247,66	385
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>26,75</b>	<b>33,72</b>	<b>85,34</b>	<b>651,88</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	<b>Пи из свежей капусты с картофелем и фаршем</b> (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль вод.)	10/200	3,63	5,31	6,7	90,9	197,998
	<b>Шницель мясной с соусом красным</b> (ябло говядина, свинина, хлеб пшен., соль вод., сахар, панир, яйцо, масло раст., соус красный ост.)	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	<b>Перловка отварная</b> (крупа перловая, масло слив., соль водир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	<b>Компот из изюма с вит С</b> ( изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	<b>Банан</b>	236	2,12	0,71	29,74	133,81	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>897</b>	<b>26,61</b>	<b>32,21</b>	<b>123,87</b>	<b>891,7</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	<b>Пи из свежей капусты с картофелем и фаршем</b> (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль вод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197,998
	<b>Шницель мясной с соусом красным</b> (ябло говядина, свинина, хлеб пшен., соль вод., сахар, панир, яйцо, масло раст., соус красный ост.)	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	<b>Перловка отварная</b> (крупа перловая, масло слив., соль водир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	<b>Компот из изюма с вит С</b> ( изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	<b>Банан</b>	258	2,32	0,77	32,51	146,29	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1010</b>	<b>27,94</b>	<b>34,5</b>	<b>129,37</b>	<b>939,8</b>	

<b>Полдник</b>	Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подсол.)	75	5,53	7,74	48,98	287,7	414
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>314,39</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Пудинг из говядины с соусом красным основ. (говядина, яйцо, молоко, соль йод., масло слив, соев крах.)	105	16,2	16,78	2,45	211,31	804/370
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло слив., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	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	53,52	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>23,61</b>	<b>23,43</b>	<b>84,36</b>	<b>616,29</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Пудинг из говядины с соусом красным основ. (говядина, яйцо, молоко, соль йод., масло слив, соев крах.)	120	18,51	19,18	2,8	257,87	804/370
	Рис отварной (крупа рисовая, крупа, масло слив., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	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	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>7,71</b>	<b>6,69</b>	<b>83,95</b>	<b>426,79</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (отруцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук, репа, соль йодир., масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Бенте, мясное подсол., томат, ячмя пшен., соль йодиро.)	50/70					
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло	160	5,78	4,34	33,92	197,81	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	23	1,52	0,28	9,11	44,99	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>32,97</b>	<b>29,11</b>	<b>89,11</b>	<b>750,11</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Закуска порционная (отрусы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов, картофель, горох, морковь, лук репч, соль йодир., масло растит.)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998	
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшени, соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	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	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>953</b>	<b>36,72</b>	<b>32,07</b>	<b>100,99</b>	<b>839,41</b>		
	<b>Полдник</b>	Вулочка Гребешок с Повидлом (буль, сахар-песок, дрожжи, молоко тл, яйцо, сахар-песок, повидло)	75	4,9	5,8	43,8	249,78	332
		Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за полдник:</b>	<b>295</b>	<b>5,88</b>	<b>17,44</b>	<b>56,62</b>	<b>350,18</b>			
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное перепелиное	1 шт.	1,64	1,47	0,09	20,15	776/01	
	Каша молочная овсяная Теркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,88	6,38	25,18	183,46	898a	
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл. хлеб пшени, йод.)	17.10.1930	7,35	12,5	13,66	196,57	893	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 1,2%, сахар-песок)	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>654</b>	<b>17,29</b>	<b>22,42</b>	<b>71,15</b>	<b>555,57</b>			
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								



<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное перепелиное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,77	5,13	33,48	211,17	898a	
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло ол. хлеб пшенич. бел.)	16.10.1931	1,37	2,98	0,88	35,82	-	
	Какао-напиток (смак порошок, молоко 1,2%, сахар-песок)	200	2,16	5,36	14,38	114,39	-	
	Десерт фруктовый	1/100	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>692</b>	<b>18,2</b>	<b>19,74</b>	<b>62,24</b>	<b>499,41</b>			
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш, лапша домашняя лук репч., морковь, масло раст. соль колдр.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998	
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, хлеб пш колдр., лук репч., яйцо, сырари папри., масло подсол. соль белдр.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль бел.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632	
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
	Хлеб ржаной БХП	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Мандарин	131	1,05	0,26	9,83	45,85	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>827</b>	<b>26,59</b>	<b>29,46</b>	<b>103,49</b>	<b>785,4</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш, лапша домашняя подсолн., лук репч., морковь, масло раст. соль колдр.)	30/250	4,47	7,21	13,36	137,3	694/998
Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, хлеб пш колдр., лук репч., яйцо, сырари папри., масло подсол. соль белдр.) 80/30		110	12,5	18,15	13,7	268,15	225a/370	
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль бел.)		200	8,26	6,32	50,64	297,48	632	
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)		200	0,21	0,07	13,13	53,99	667	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
Хлеб ржаной		30	2,05	0,37	12,28	60,64	-	
Мандарин		158	1,26	0,32	11,85	55,3	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>962</b>	<b>31</b>	<b>32,74</b>	<b>130,26</b>	<b>940,76</b>			
<b>Подлинник</b>	Шюшшка "Эстонская" с сыром (тесто саблито-дрожжевое, сыр, масло слив.)	80	9,22	12,39	30,07	270,42	328	

Чай с лимонном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за подлиник:	275	5,5	73,08	61,9	337,3	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		14,026	12,334444	57,77666667	395,6488889	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		12,913	13,779	48,614	370,077	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		6,348	21,819	37,359	234,987	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		15,679	11,318	56,464	385,966	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		16,785	14,9525	59,069	438,051	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		7,9653	11,058	47,051	321,743	