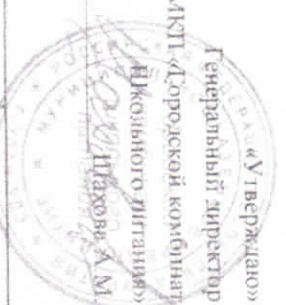




Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20



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

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Фрикадельки Удницкие с соусом красным (говядина, морковь, лук репчатый, молоко, соль, перец, яйцо, соус кр. соус) 75/3/0	105	43,88	11,76	7,06	189,6	1038
	1 арнир каша гречневая расщипчатая (крупа гречневая, сливочное масло, соль, перец)	160	6,61	5,06	40,51	233,98	632
	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	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:	689	23,43	17,42	89,76	609,5		

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Мармелад	30	0,03	0	23,82	95,4	-
Итого за завтрак:	30	0,03	0	23,82	95,4		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Фрикадельки Удницкие с соусом красным (говядина, морковь, лук репчатый, лук репчатый, молоко, соль, перец, яйцо, соус кр. соус) 75/3/0	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	1 арнир каша гречневая расщипчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, перец)	220	9,09	6,95	55,7	311,73	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Итого за завтрак:	31	2,33	0,31	15,81	75,33		

	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4			
Итого за завтрак:		760	26,74	19,42	110,56	713,98			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Обед	Закуска порционированная (булгура консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	67,2		984	
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64		1000/998	
	Котлета домашняя с соусом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, мука, соль, йод, масло раст., масло слив.) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31		2464	
	Щедрое 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	28	1,85	0,34	11,09	54,77			
	Итого за обед:	943	27,42	36,82	103,63	855,5			
	Итого за день: 1. Возрастная категория: 7-11 лет		719	23,46	17,42	113,58	704,9		
	Итого за день: 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1703	54,16	56,24	214,19	1569,48		
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Каша молочная овсяная «Грухулес» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль йод, масло слив.) 100/10	110	4,17	4,67	17,87	130,2		898	
	Пудинг из творога со ступшенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко ступ.) 70/20	90	12,09	8,99	25,8	232,39		183	
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65		1066	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6			
	1 руля свежая	185	0,74	0,56	19,06	84,18			
Итого за завтрак:		605	20,01	15,55	85,54	562,02			
Возрастная категория: 7-11 лет									
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4			

Итого за завтрак:		200	1,4	0,4	22,8	100,4		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная овсяная («Грильядо») с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 120/10	130	4,93	5,52	21,12	153,87	898	
	Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, иван, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко ступ.) 80/20	100	13,43	9,98	28,66	258,21	183	
	Кофейный напиток цикловый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
	Груша свежая	184	0,74	0,55	18,95	83,72	-	
Итого за завтрак:	634	22,11	17,38	91,54	611,05			
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	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)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17	
	Гартели I вариант с соусом крас. основы (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30.	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193	
	Гарнир Забавя (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310	
	Компот из фруктов с витамином C (клубника, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Итого за обед:	920	27,9	28,62	115,75	832,15		
	Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет	805	21,41	15,95	108,34	662,42		
	Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше	1554	50,01	46	207,29	1443,2		
День 3								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль, соус) 90/30	120	15,38	6,32	10,13	158,91	272		

Завтрак	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	371
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный гидролированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Кеке столовый (кондитерский цех)	60	2,03	10,63	26,58	213,55	847
Итого за завтрак:	565	22,44	21,95	78,96	606,53		

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Груша свежая	132	0,53	0,4	13,6	60,06	-
Итого за завтрак:	171	0,53	0,4	13,6	60,06		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Биточки рыбные по-домашнему с соусом белым (филе минтая, крупа рисовая, лук сушен., панировочный, яйцо, соль, соус) 90/30	120	15,18	6,32	10,13	158,91	272
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	220	4,53	6,56	29,48	195,05	371
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный гидролированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Кеке столовый (кондитерский цех)	60	2,03	10,63	26,58	213,55	847
Итого за завтрак:	631	24,27	23,82	91,08	679,16		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Пассоляник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Макаронные изделия спагетти (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из яблок с витамином C (яблоко, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный гидролированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	166	0,66	0,66	16,27	73,7	-
Итого за обед:		996	29,04	26,91	127,22	867,3	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		736	22,97	22,35	92,56	666,59	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1627	53,31	50,73	218,3	1546,46	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	70	1,12	0,28	10,01	47,04	984
	Стрипы из индейки с соусом красным ост. (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод. масло слив. соус кр.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073,570
Завтрак	Перловая отварная (крупа перловая, масло растит. масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из кураги и изюма с витамином С (курага, изюм, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота.)	200	0,54	0,24	19,71	83,16	612
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за завтрак:		565	25,95	17,72	83	595,18	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Яблоко	191	0,76	0,76	18,72	84,8	-
Итого за завтрак:		191	0,76	0,76	18,72	84,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	80	1,28	0,32	11,44	53,76	984
	Стрипы из индейки с соусом красным ост. (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод. масло слив. соус кр.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073,570
Завтрак	Перловая отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из кураги и изюма с витамином С (курага, изюм, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота.)	200	0,54	0,24	19,71	83,16	612
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за завтрак		613	27,56	18,6	94,42	655,29	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Закуска порционная (пониоры свежие)	115	1,27	0,23	4,37	24,61	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репчат., масло раст., говядина)	30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157,998
	Кюфта по-Московски с соусом кислым (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир шшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, Масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Итого за обед:	885	34,39	35,84	101,45	865,92	
	Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет	756	26,71	18,48	101,72	679,98	
	Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше	885	34,39	35,84	101,45	865,92	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	160/10	5,59	7,06	29,13	202,38	989
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.) 16/30	46	5,26	3,74	17,6	125,04	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:	556	18,35	17,27	79,23	545,65		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
	Итого за завтрак:	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Сйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776	

Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	6,9	8,72	35,98	250	989
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.) 19/31	50	5,71	4,06	19,13	135,91	868
	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	-
Итого за завтрак:	600	20,11	19,25	87,61	604,14	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	6,03	8,15	7,11	125,89	154/998
	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшени, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., масло сл.) 95/10	105	18,3	13,15	7,18	220,23	743
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	253,88	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Итого за обед:	971	33,19	27,74	96,32	777,62	-

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

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Блиочки рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод., масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, масло слив., соль йодир., лук, морковь, томат)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Груша свежая	159	0,64	0,48	16,38	72,35	-
	Итого за завтрак:	639	26,12	20,95	71,96	580,76	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Яблоко	206	0,82	0,82	20,19	91,46	
-----------------------	--------	-----	------	------	-------	-------	--

Итого за завтрак:		206	0,82	0,82	20,19	91,46	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Виточки рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, масло слив., соль йодир., лук, морковь, томаты)	200	5,78	18,82	38,86	347,94	309
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Груша свежая	168	0,67	0,5	17,3	76,44	-
	Итого за завтрак:	698	27,59	25,67	82,59	671,83	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Корнн из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свежая, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Котлета Мягта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир., 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 ввт С (курага, сахар, лимон,кислота, аскорб. 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	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
Итого за обед:	971	29,6	29,01	108,41	813,21		
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		845	26,94	21,77	92,15	672,22	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		1669	57,19	54,68	191	1485,04	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета из конины и свинины с соусом красным (конина, свинина, яйцо, сухарь паниров., соль йод., лук, морковь, чеснок, масло слив. соус крас.) 85/30	115	12,47	20,08	5,37	208,1	765/370
	Гарнир Забавна (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
Завтрак	Компот из сухофруктов с ввт С (смесь сухофруктов, сахар, лимон,кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-

	Яблоко	148	0,59	0,59	14,5	65,71	
Итого за завтрак:		638	20,14	25,14	87,73	613,78	

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Мармелад желтый	30	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за завтрак:		30	1,4	0,4	22,8	100,4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Котлета из конины и свинины с соусом красным (конина, свинина, яйцо, сахар паниров., соль йод., лук, морковь, чеснок, масло слив, соус крас.) 90/30	120	13,23	22,13	5,6	221,5	804/370
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
Завтрак	Компот из сухофруктов с вит С (семь сухофруктов, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко	144	0,58	0,58	14,11	63,94	
Итого за завтрак		674	22,19	28,07	97,23	677,31	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Закуска порционная (помидоры свежие)	115	1,27	0,23	4,37	24,61	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	30/250	9,42	11,08	18,94	213,09	157/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
Обед	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	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед:		989	37,15	34,18	112,07	904,34	

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

		178	1,99	0,99	37,3	166,11	
--	--	------------	-------------	-------------	-------------	---------------	--

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

		179	2,89	1	27,97	132,4	
--	--	------------	-------------	----------	--------------	--------------	--

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет

		0	0	0	0	0	
--	--	----------	----------	----------	----------	----------	--

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше

		0	0	0	0	0	
--	--	----------	----------	----------	----------	----------	--

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 85/10	95	13,13	7,42	7,62	129,83	651
	Рис отварной (рис, масло слив, соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	198,78	552
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Поталик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль, йод.)	60	2,8	12,5	31,74	204,66	385
Итого за завтрак:	548	22,44	25,39	95,09	614,79		

Возрастная категория: 7-11 лет

Второй завтрак	Груша свежая	132	0,53	0,4	13,6	60,06	
Итого за завтрак:	132	0,53	0,4	13,6	60,06		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 95/10	105	14,52	8,2	8,43	165,6	651
	Рис отварной (рис, масло слив, соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Поталик сахарный (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	2,8	12,5	31,74	204,66	385
Итого за завтрак:	573	23,94	26,76	98,21	683,51		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Ци 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., сухарь панир, яйцо, масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Перловая отариян (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из яблок с вит С (ябло, 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	178	0,71	0,53	18,33	80,99	-	
Итого за обед:	1018	28,37	35,17	124,61	928,52		

Итого за день: 9. Возрастная категория: 7-11 лет	680	22,97	25,79	108,69	674,85	
---	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

Итого за день: 9. Возрастная категория: 12 лет и старше	1591	52,31	8,41	222,82	1612,03	
--	-------------	--------------	-------------	---------------	----------------	--

Возрастная категория: 7-11 лет

Йогурт вареное	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.)	150/5	5,88	6,58	25,18	183,46	8984
Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл, хлеб пшениц.) 15/9/35	59	7,61	12,94	14,14	203,47	893
Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:	554	20,68	25,45	71,21	596,62	-

Возрастная категория: 7-11 лет

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Йогурт вареное	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	7,59	8,49	32,49	236,72	8984
Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл, хлеб пшениц.) 14/10/27	51	6,58	11,19	12,23	175,88	893
Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:	591	21,36	25,61	76,61	622,29	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сул-тапта домашняя с фаршем (фарш, лепеша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694/998
Копилета Незайка с соусом крас, осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир, масло подсол. соль йодир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	2254/370
1 бутир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
Напиток ит пшеница (напиток, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

Обед

	Хлеб ржаної	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Маннарин	161	1,29	0,32	12,08	56,35	-
Итого за обед:		949	31,23	32,73	130,09	939,85	-
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		725	1,97	0,54	31,83	140,05	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		1149	32,74	33,86	142,7	1066,5	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		#ЗНАЧ!	11,154	9,737	45,508	305,863	
Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11 лет		96,9	0,695	0,276	13,884	60,797	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		360,9	12,258	11,019	49,723	341,51	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		648,7	20,617	22,132	80,224	602,888	