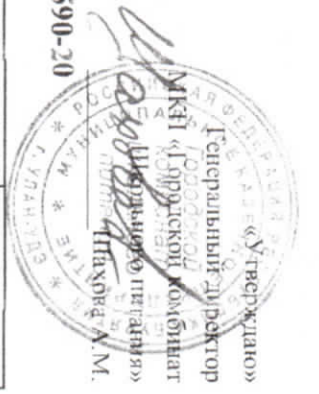




«Сотласованное» меню при отапливаемых блюдах, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20



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

Неселя 4  
Дель 1

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Йогурт ванильный (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша Молочная кукурузная с маслом (порция съедобная, молоко, сахар, ваниль, соль, йод, масло слив.)	150/5	5,31	4,48	35,01	201,58	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр) 15/31	46	5,26	3,74	17,6	125,04	868
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	260	2,33	0,78	32,76	147,41	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>701</b>	<b>19,34</b>	<b>15,01</b>	<b>87,79</b>	<b>563,56</b>	<b>-</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Йогурт ванильный (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша Молочная кукурузная с маслом (порция съедобная, молоко, сахар, ваниль, соль, йод, масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр) 15/31	46	5,26	3,74	17,6	125,04	868
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	250	2,25	0,75	31,5	141,75	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>736</b>	<b>20,8</b>	<b>16,28</b>	<b>96,7</b>	<b>616,42</b>	<b>-</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,08	982
Суп лапша-домашняя с фаршем (консерв, лапша быстрого приготовления, масло растительное, подсолнечное)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/9/8

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Закуска порционированная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лук репчатый, морковь, масло растит., соль кошер)	25/250	4,65	7,08	13,12	134,84	694/998
Котлета Мечта с маслом (минтай, специи, хлеб пш. мягкого, лук репчатый, морковь, масло растит., масло слив.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
Рис отварной (рис, вода, соль, кол.)	190	4,57	6,06	46,16	257,43	552
Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>937</b>	<b>31,12</b>	<b>30,43</b>	<b>103,69</b>	<b>813,12</b>	<b>-</b>

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук репчатый, морковь, соль кол., масло раст., масло слив.) 90/5	95	12,52	18,51	11,16	262,31	246
Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, кол.)	160	4,77	4,72	20,84	145,03	676
Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Хлеб ржаной	33	2,17	0,39	13,06	64,54	-
Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>588</b>	<b>20,25</b>	<b>23,86</b>	<b>64,09</b>	<b>553,41</b>	<b>-</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук репчатый, морковь, соль кол., масло раст., масло слив.) 90/10	100	13,18	21,59	11,75	294,01	246
Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, кол.)	200	5,97	5,91	26,06	181,41	676
Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Хлеб ржаной	26	1,7	0,31	10,3	50,85	-
Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>626</b>	<b>21,64</b>	<b>28,05</b>	<b>67,14</b>	<b>607,8</b>	<b>-</b>

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Пиццо - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., капуста квашеная, лук репчатый, морковь, капуста кв., масло сливочное, соль кошер, специи, перец)	10/200	4,52	6,11	5,33	94,42	8798
Биточки рулетные из курицы (фарш куриный, хлеб, сухари, соль кол., масло раст.)	90	17,3	6,69	15,34	190,77	1069
Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль кол.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867

**Обед**

Напиток с витаминами «Витощка» (смет. сущ. «Витощка»)	200	0	0	19,4	77,6	1014
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Банан	223	2	0,67	28,1	126,43	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>923</b>	<b>30,33</b>	<b>19,89</b>	<b>109,45</b>	<b>738,14</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Шипов. - уральский из свежей капусты с фаршем (фарш гов. круп. порц. для вып., морковь, капуста см., масло подсолн., соль повар., перец, чеснок)	15/250	5,71	7,71	6,73	119,15	154/998
Биточки рубленые из курицы (фарш куриц. хлеб, сухари, соль, масло раст.)	100	18,87	7,3	16,73	208,11	1069
Пюре овощное (картофель, морковь, морковь, масло слив., соль повар.)	200	3,97	7,83	24,84	183,69	867
Напиток с витаминами «Витощка» (смет. сущ. «Витощка»)	200	0	0	19,4	77,6	1014
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Банан	229	2,05	0,69	28,85	129,84	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>1044</b>	<b>34,13</b>	<b>24,08</b>	<b>119,2</b>	<b>830,04</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Каша молочная овсяная «Горкулес» с маслом (супов. порц. для вып., сахар, соль повар., масло слив., 100/10)	110	4,17	4,67	27,87	130,2	898
Пудинг из творога (смет. сахар-песок, яйцо, яйцо, масло слив., сметана, круп. манка, соль повар.)	90	13,19	9,25	20,96	219,92	183
Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Л руща свежая	198	1,58	1,18	40,78	150,18	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>628</b>	<b>22,43</b>	<b>16,59</b>	<b>104,1</b>	<b>600,73</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Каша молочная овсяная «Горкулес» с маслом (супов. порц. для вып., сахар, соль повар., масло слив., 120/10)	130	4,93	5,52	21,12	153,87	898
Пудинг из творога (смет. сахар-песок, яйцо, яйцо, масло слив., сметана, круп. манка, соль повар.)	110	16,13	11,3	25,62	268,79	183
Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Л руща свежая	170	1,36	1,02	35,02	154,7	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>25,91</b>	<b>19,33</b>	<b>106,25</b>	<b>677,79</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
Уха Рыбцкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
Тертель I вариант с маслом (говядина, лук, хлеб, соль, масло подсолнечное, вода) 85/5.	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193
I гарнир Забавя (крупа гречневая, крупа рисовая, масло сливочное, соль вода)	160	4,93	4,5	37,93	211,98	310
Компот из кураги с витамином С без сахара С (груша, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	609
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб ржаной	28	1,84	0,35	11,47	56,71	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>823</b>	<b>26,16</b>	<b>26,04</b>	<b>109,26</b>	<b>755,65</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (огурцы свежие)	110	0,88	0,11	2,75	15,51	482
Уха Рыбцкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
Тертель I вариант (говядина, лук, хлеб, соль, масло подсолнечное, вода)	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193
I гарнир Забавя (крупа гречневая, крупа рисовая, масло сливочное, соль вода)	190	5,86	5,14	45,04	251,73	310
Компот из кураги с витамином С без сахара С (груша, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	609
Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>943</b>	<b>28,16</b>	<b>28,84</b>	<b>118,14</b>	<b>824,25</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Хлебцы Рыбные (горбуша, хлеб пшеничный, молоко, соль йодур., яйцо, масло раст.)	90	16,75	8,57	6,5	180,28	743
Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль вода)	150	2,87	3,89	22,31	155,65	371
Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	6638
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Мандарины	146	1,16	0,29	10,95	61,1	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>615</b>	<b>22,65</b>	<b>13,1</b>	<b>49,8</b>	<b>447,87</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Хлебцы Рыбные (горбуша, хлеб пшеничный, молоко, соль йодур., яйцо, масло раст.)	100	18,3	13,15	7,18	240,23	743
---	-----	------	-------	------	--------	-----

Завтрак	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль, лук.)	180	3,43	4,65	26,77	172,7	971
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	603а
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарины	115	0,92	0,22	8,62	50,25	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>629</b>	<b>24,85</b>	<b>18,43</b>	<b>54,59</b>	<b>523,8</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Обед	Расходный Ленинградский с фаршем (говядина, курица, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., сыр) (овощи, соль, лук.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	Улитки мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., яйца, соль) (овощи, соль, лук.)	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550
	Рис отварной (рис, вода, соль, лук.)	150	3,6	4,78	36,44	201,23	552
	Компот из яблок с витамином С без сахара (яблоко, лимонная кислота, сахарозаменитель) (овощи, соль, лук.)	200	0,43	0,08	11,9	50,42	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>857</b>	<b>23,47</b>	<b>23,12</b>	<b>106,47</b>	<b>728,28</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Расходный Ленинградский с фаршем (говядина, курица, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., сыр) (овощи, соль, лук.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	167/998
	Улитки мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., яйца, соль) (овощи, соль, лук.)	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Рис отварной (рис, вода, соль, лук.)	180	4,33	5,74	43,73	253,88	552
	Компот из яблок с витамином С без сахара (яблоко, лимонная кислота, сахарозаменитель) (овощи, соль, лук.)	200	0,43	0,08	11,9	50,42	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>960</b>	<b>26,42</b>	<b>26,82</b>	<b>117,82</b>	<b>828,73</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Завтрак	Стрипы из индейки (филе индейки, лук, специи, сыр, яйцо) (овощи, соль, лук, яйцо, слив.)	95	17,05	16,57	8,85	242,44	1073
	Перловка отварная (ячмень перловка, масло растит., масло слив., соль) (овощи, соль, лук.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>191</b>	<b>1,76</b>	<b>0,57</b>	<b>19,67</b>	<b>86,9</b>		

Итого за завтрак:		666	25,26	21,37	70	559,14	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Стрипы из индейки (филе индейки, сливочн. сыр, яйцо куриное, соль, лук, чеснок, перец)	100	17,95	17,44	9,32	266,04	1073
	Перловая отварная (оруж. перловая, масло растит., масло слив., соль, перец)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	194	0,77	0,58	19,98	88,27	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>704</b>	<b>26,02</b>	<b>23,01</b>	<b>76,69</b>	<b>618,06</b>		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и грибами (картофель, горох, морковь, лук репч., масло растит., растительн.)	15/200/10	6,25	5,42	19,7	152,97	157/998
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., приправы, масло растит., соль, капуста) 90/5	90	19,47	19,61	8,75	289,47	209
	Гарнир каша гречневая расщипатая (оруж. гречневая, масло сливочное, соль, лук)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611а
Хлеб ржаной	24	1,58	0,3	9,5	46,94	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>789</b>	<b>35,86</b>	<b>31,09</b>	<b>94,85</b>	<b>805,56</b>		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	110	0,88	0,11	2,75	15,51	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и грибами (картофель, горох, морковь, лук репч., масло растит., растительн.)	15/250/10	9,22	6,75	23,33	198,6	157/998
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., приправы, масло растит., соль, капуста) 90/5	100	19,47	19,61	8,75	289,47	209
	Гарнир каша гречневая расщипатая (оруж. гречневая, масло сливочное, соль, лук)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611а
Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	6,73	33,25	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>885</b>	<b>39,52</b>	<b>32,99</b>	<b>101,77</b>	<b>872,39</b>		
<b>Итого за день:</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

<b>Завтрак</b>	Яйцо 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	6,44	25,18	183,46	898,6	
	Бутерфрод с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив. жирн. кол.) 17/9/34	60	6,56	11,88	17,45	208,4	893	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>19,48</b>	<b>24,67</b>	<b>64,05</b>	<b>559,59</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя, говядина, морковь, лук, раст. масло)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998	
	Котлета Ленивая (говядина, свинина, морковь, хлеб бел. пшенич., лук репч., яйцо, сыр плавл., масло подсолнечное, соль, перец)	90	12,5	18,15	13,7	268,15	225/370	
	Гречневая каша рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632	
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667	
	Хлеб пшеничный водированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	3,5	-	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>805</b>	<b>26,34</b>	<b>29,36</b>	<b>91,26</b>	<b>739,95</b>	
	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	<b>Обед</b>	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998
Котлета Ленивая (говядина, свинина, морковь, хлеб бел. пшенич., лук репч., яйцо, сыр плавл., масло подсолнечное, соль, перец)		90	12,5	18,15	13,7	268,15	225/370	
Гречневая каша рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)		150	6,2	4,74	37,98	219,36	632	
Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)		200	0,21	0,07	3,23	19,39	667	
Хлеб пшеничный водированный		20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
Мандарины		112	0,89	0,22	8,4	39,2	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>817</b>	<b>26,43</b>	<b>29,38</b>	<b>92,16</b>	<b>744,15</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш, лапша домашняя, морковь, лук репч., картофель, масло раст. соль йодир)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694/998	
	Котлета Ленивая (говядина, свинина, морковь, белок куриный, лук репч., яйцо, сыр плавл., масло подсолнечное, соль йодир)	100	12,5	18,15	13,7	268,15	225/370	
	Гречневая каша рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,68	45,57	263,23	632	
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667	
	Хлеб пшеничный водированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	

Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Мандарины	111	0,88	0,22	8,32	38,85	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>911</b>	<b>28,58</b>	<b>31,73</b>	<b>102,3</b>	<b>814,64</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Блиночки из курочки (фарш курица курица, батон, сыр, перец, яйцо, соль, йод, масло сл., масло раст.)	90	17,27	6,65	15,26	189,97	1069
	Перловая отварная (суп из перловой, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с медом (чай, мед)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	223	2,01	0,67	28,1	126,44	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>981</b>	<b>25,2</b>	<b>11,35</b>	<b>96,28</b>	<b>587,94</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Котлета из курицы (фарш курица курица, батон, сыр, перец, яйцо, соль, йод, масло сл., масло раст.)	100	18,96	8,07	17,39	218,05	1069
	Перловая отварная (суп из перловой, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с медом (чай, мед)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	222	2,01	0,67	28,1	125,87	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>720</b>	<b>27,74</b>	<b>13,53</b>	<b>104,32</b>	<b>649,4</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаришем (говядина, морковь, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	167998
	Котлета Мечта с маслом (мясной, свиной, курица, батон, перец, яйцо, молоко, лук репч., сыр, перец, масло раст., масло слив.) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	1061
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, апельсиновый сок, консервированный лимон)	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 обед:</b>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	179	0,71	0,71	17,54	79,47	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>934</b>	<b>27,81</b>	<b>26,79</b>	<b>107,41</b>	<b>792,11</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**



<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, морковь, свекла, морковь, лук репчатый, помидоры, масло растительное)	30/250	5,05	7,24	13,76	141,36	165/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, сливочное масло, лук репчатый, морковь, картофель, молоко, лук репчатый, сахарный песок, масло сливочное)	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251,8
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
	Компот из кураги с витамином С (курага, витамин С)	200	0,99	0,66	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный кодированный (пшеница высшая, сахар, дрожжи)	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>	Яблоко свежее	176	0,7	0,7	17,25	76,14	-
		996	29,63	29,1	110,56	832,78	-

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, мука рисовая, яйцо, масло растительное, сахар, ванилин)	200	23,01	11,4	45,24	383,64	187
	Кофейный напиток без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарины	185	1,48	0,37	13,87	64,75	-
<b>Итого за завтрак:</b>		615	27,98	13,26	74,52	537,4	-

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, мука рисовая, яйцо, масло растительное, сахар, ванилин)	230	26,46	13,11	52,02	441,18	187
	Кофейный напиток без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарины	154	1,23	0,3	11,55	53,9	-
<b>Итого за завтрак:</b>		614	31,18	14,9	78,98	584,09	-

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	75	0,83	0,15	2,85	16,05	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль)	20/200	6,55	8,53	14,54	161,15	698/1067
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук)	255	26,09	22,03	50,38	504,14	1041
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сладкая газированная вода, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611,8

Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	1,53	72,9	-
Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>802</b>	<b>37,74</b>	<b>31,27</b>	<b>101,35</b>	<b>840,35</b>	-

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Закуска порционная (помидоры свежие)	110	1,21	0,32	4,18	23,54	982
Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репчат., масло раст., соль мол.)	20/250	8,03	10,57	17,85	197,77	698/1067
Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук репчат., масло раст., толокн. соль мол.) 60/220	280	28,64	24,19	53,31	533,56	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	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Хлеб ржаной	34	2,24	0,4	13,46	66,5	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>928</b>	<b>43,24</b>	<b>35,62</b>	<b>117,71</b>	<b>967,07</b>	-

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Колобки «Приморье» с маслом (говядина, сыр сливочный, лук репчат., масло раст., соль мол.) 90/10	100	15,74	15,34	5,99	224,68	236
Картофель отварной (картофель, масло слив. соль мол.)	160	3,3	4,77	21,44	151,31	371
Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Яблоко	148	0,59	0,59	14,5	64,71	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>628</b>	<b>21,14</b>	<b>20,98</b>	<b>49,88</b>	<b>482,15</b>	-

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Колобки «Приморье» с маслом (говядина, сыр сливочный, лук репчат., масло раст., соль мол.) 90/10	100	15,74	15,34	5,99	224,68	236
Картофель отварной (картофель, масло слив. соль мол.)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,88	-
Яблоко	179	0,71	0,71	17,54	79,47	-

Итого за завтрак:		689	22,33	21,81	59,56	555,58		
Итого за обед:		876	73,94	31,53	85,7	724,21		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
Обед	Шпиз из свежей капусты с картофелем с фаршем и трюфлями (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, сливочное масло раст., соль, мол. жирность) 20/200/15	4,69	6,07	11,31	118,62	197,998		
	Шницель мясной (ягненок, говядина, свиная, говяжий язык, соль, мол. жирность) 90	12,63	20,07	11,81	278,47	1035		
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль, мол. жирность) 150	4,28	3,83	29,57	169,79	885		
	Чай с медом (чай, мед) 200/20	0,15	0	14,61	59,04	977		
	Хлеб пшеничный йодированный 20	1,5	0,2	10,2	48,6	-		
	Хлеб ржаной 20	1,32	0,24	7,92	39,12	-		
	Мандарин 141	49,35	1,12	0,28	10,57	-		
	<b>Итого за обед:</b>		<b>876</b>	<b>73,94</b>	<b>31,53</b>	<b>85,7</b>	<b>724,21</b>	
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Обед	Шпиз из свежей капусты с картофелем с фаршем и трюфлями (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, сливочное масло раст., соль, мол. жирность) 30/250/15	3,89	7,62	14,2	148,91	197,998	
Шницель мясной (говядина, свиная, говяжий язык, соль, мол. жирность, сливочное масло раст.) 100		13,36	21,62	13,62	302,5	1035		
Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль, мол. жирность) 180		5,13	4,59	35,48	203,74	885		
Чай с медом (чай, мед) 200/20		0,15	0	14,61	59,04	977		
Хлеб пшеничный йодированный 20		1,5	0,2	10,2	48,6	-		
Хлеб ржаной 20		1,32	0,24	7,92	39,12	-		
Мандарин 122		0,97	0,24	9,15	42,7	-		
<b>Итого за обед:</b>		<b>957</b>	<b>28,32</b>	<b>34,51</b>	<b>105,18</b>	<b>844,61</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>								
Котлета из конины и свинины (конина, свиная, яйцо, сухарь панировочный, соль, мол. жирность, лук, морковь, чеснок, масло слив.) 90	12,47	20,08	5,37	208,1	765			
Рис отварной (рис пропаренный, вода, чеснок, лук, морковь, соль, мол. жирность) 150	3,6	4,78	36,44	203,23	552			
Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С) 200	0,57	0	9,57	43,08	611,8			
Хлеб ржаной 20	1,32	0,24	7,92	39,12	-			

Яблоко	127	0,5	0,5	12,44	56,38	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>587</b>	<b>18,46</b>	<b>25,6</b>	<b>71,74</b>	<b>549,91</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Колбаса из конины и свинины (говядо свиная, сало, сыра шавров, соль бел., лук, морковь, чеснок, масло слив.)	100	13,23	22,13	5,6	221,5	765
	Рис отварной (орго рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль бел.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	180	0,51	0	8,61	38,77	611a
	Хлеб ржаной	13	25,42	0,85	0,15	5,14	-
	Яблоко	100	0,54	0,54	13,23	59,94	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>573</b>	<b>44,03</b>	<b>29,26</b>	<b>71,32</b>	<b>569,23</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,3	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гол. мясной, картофель, горох, морковь, лук репч., соль бел., масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	1571
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло сливочное, соль бел.)	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Фаршир каша гречневая рассыпчатая (гречка гречневая, масло сливочное, соль бел.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	603a
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>782</b>	<b>31,64</b>	<b>29,31</b>	<b>70,79</b>	<b>673,55</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гол. мясной, картофель, горох, морковь, лук репч., соль бел., масло растит.)	25/250	10,8	9,31	18,28	213,1	1571/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло сливочное, соль бел.)	120	14,26	16,68	5,46	238,95	675
	Фаршир каша гречневая рассыпчатая (гречка гречневая, масло сливочное, соль бел.)	180	7,43	5,68	45,57	268,23	632
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	603a
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>968</b>	<b>34,96</b>	<b>32,08</b>	<b>80,66</b>	<b>779,35</b>	

<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>		<b>19,421</b>	<b>17,253</b>	<b>65,773</b>	<b>490,43</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>		<b>30,675</b>	<b>24,605</b>	<b>88,294</b>	<b>677,359</b>	

<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>		<b>24,367</b>	<b>20,661</b>	<b>75,953</b>	<b>574,24</b>	
--	--	---------------	---------------	---------------	---------------	--

<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>		<b>30,87555556</b>	<b>26,899</b>	<b>97,377</b>	<b>827,8933333</b>	
---	--	--------------------	---------------	---------------	--------------------	--