



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



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

Неделя 4 (2 смена)  
 День 1  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед		Шри-мо - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупн. порезанн., лук реп., морковь, капуста св., масло подсолн., соль водпр., томат. паста)	10/200	4,52	6,11	5,33	94,42	8,998
		Биточки рубленые из курицы с соусом белым (филе курица, хлеб. сухарн, соль, вод, масло раст., мука) 90/20	110	17,3	6,69	15,34	190,77	1069
		Пюре овсяное (варенье, морковь, молоко, масло слив., соль вод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
		Напиток с витаминами «Витоника» (соев. суха «Витоника, вода)	200	0	0	19,4	77,6	1014
		Хлеб пшеничный водочашиный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
		Хлеб ржаной	25	1,05	0,3	9,9	48,9	-
		Рыбнн	219	1,97	0,66	27,59	124,17	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>939</b>	<b>30,3</b>	<b>19,88</b>	<b>108,94</b>	<b>735,88</b>	
Полдник		Паншока "Эстонская" с сыром (тесто слоёное дрожжевое, сыр, масло слив.)	70	8,46	11,72	28,41	253,1	328
		Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за полдник:</b>			<b>270</b>	<b>14,46</b>	<b>18,12</b>	<b>37,81</b>	<b>373,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
Ужин		Шри-мо - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупн. порезанн., лук реп., морковь, капуста св., масло подсолн., соль водпр., томат. паста)	15/250	5,71	7,71	6,73	119,15	154,998
		Биточки рубленые из курицы с соусом белым (филе курица, хлеб. сухарн, соль, вод, масло раст., мука) 90/20	120	18,87	7,3	16,73	208,11	1069

<b>Обед</b>	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Пантток с витаминами «Виттолк» (смесь суха «Виттолк, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный копированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Банан	250	2,25	0,75	31,5	141,75	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>1086</b>	<b>34,4</b>	<b>24,15</b>	<b>122,36</b>	<b>844,38</b>	<b>328</b>	
<b>Подлик</b>	Пшопка «Эстонская» с сыром (песто сливочное дрожжевое, сыр, масло слив.)	85	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за подлик:</b>	<b>285</b>	<b>14,46</b>	<b>18,12</b>	<b>37,81</b>	<b>373,1</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска нормированная (огурцы свежие)	70	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Тертши 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 Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	5,25	4,78	40,3	225,24	310
	Комлот из куряти с витамином С (курица, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный копированный	25	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	24	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>809</b>	<b>25,83</b>	<b>26,23</b>	<b>107,08</b>	<b>767,64</b>		

<b>Полдник</b>	Кухлянка с мясо-капустным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, фарш мясо-капустный)	100	12,08	11,8	29,18	271,24	790	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663	
	Группа свежая	140	0,56	0,42	14,42	63,7	-	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>440</b>	<b>12,64</b>	<b>12,22</b>	<b>52,68</b>	<b>371,26</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (отуры свежие)	110	0,88	0,11	2,75	15,51	982	
	Уха Рыбная (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17	
	Терфетти I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода)85/30.	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193	
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	228,49	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 кодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12		
	<b>Итого за обед:</b>		<b>929</b>	<b>27,6</b>	<b>28,52</b>	<b>114,19</b>	<b>823,83</b>	
	<b>Полдник</b>	Кухлянка с мясо-капустным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, фарш мясо-капустный)	100	12,08	11,8	29,18	271,24	790
		Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Группа свежая		175	0,7	0,53	18,03	79,63	-	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>475</b>	<b>12,78</b>	<b>12,33</b>	<b>56,29</b>	<b>387,19</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Полдник</b>	Расходник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., отуры солон., соль) (кол.)	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/98	
	Гуляши мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль Кол.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550	

<b>Обед</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный водированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Дюлоко свежее	122	0,49	0,49	11,96	54,17	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>847</b>	<b>24,62</b>	<b>23,69</b>	<b>99,84</b>	<b>710,97</b>	<b>385</b>	
<b>Полдник</b>	Роталин Сахарный (бура пш., вкл. сахар, масло сл., соль жел.)	100	7,73	23,33	55,63	463,55	1014
	Напиток с витаминами «Виттошк» (смесь орехов «Виттошка», вода.)	200	0	0	19,4	77,6	-
	Мандарин	140	1,12	0,28	10,5	49	-
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>440</b>	<b>8,85</b>	<b>23,61</b>	<b>85,55</b>	<b>590,15</b>	<b>1014</b>
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., орушка солена, соль жел.)	20/250	5,13	7,37	16,72	152,82	167098
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль жел.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный водированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Дюлоко свежее	166	0,66	0,66	16,27	73,7	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>996</b>	<b>29,04</b>	<b>26,91</b>	<b>127,22</b>	<b>867,3</b>	<b>167098</b>

<b>Подлинник</b>	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	100	7,73	23,33	55,65	463,55	385
	Напиток с витаминами «Витгошк» (смесь сухая «Витгошк», вода)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Мандарины	185	1,48	0,37	13,88	64,75	
<b>Итого за подлинник:</b>	<b>485</b>	<b>9,21</b>	<b>23,7</b>	<b>88,93</b>	<b>605,9</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (отурца свежее)	60	0,83	0,15	2,85	16,05	982	
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и грибами (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяж., зелень)	25/200/10	8,83	7,62	14,96	163,72	157/998	
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, сливочное, соль, йод)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209	
	Парнир каша гречневая расщипчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, йод)	150	4,19	4,69	23,31	152,21	843	
	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахарозаменитель, ароматизатор лимонный)	200	0,57	0	19,55	80,48	611	
	Хлеб ржаной	25	2,25	0,3	15,3	72,9		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>755</b>	<b>30,32</b>	<b>33,16</b>	<b>84,32</b>	<b>756,96</b>		
	<b>Подлинник</b>	Кеос столовый	55	2,85	9	23	156,4	137
		Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
		Груша свежая	170	0,88	0,51	17,51	77,35	368
<b>Итого за подлинник:</b>	<b>429</b>	<b>3,57</b>	<b>9,51</b>	<b>49,7</b>	<b>270,67</b>			

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Закуска порционированная (отурца свежее)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и грибами (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяж., зелень)	30/250/10	9,41	7,92	24,33	206,19	157/998

		Возрастная категория: 7-11 лет									
<b>Обед</b>	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209				
	Гренир каша гречневая расщипчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, сахар) 75/30	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632				
	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, лимонная кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611				
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-				
<b>Итого за обед:</b>	<b>896</b>	<b>33,25</b>	<b>34,36</b>	<b>108,63</b>	<b>876,68</b>						
<b>Полдник</b>	Кежес столпичный	55	2,85	9	23	156,4	137				
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431				
	Груша свежая	205	0,82	0,62	21,12	93,28	368				
<b>Итого за полдник:</b>	<b>464</b>	<b>3,71</b>	<b>9,62</b>	<b>53,31</b>	<b>286,6</b>						
<b>Обед</b>											
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982				
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль кошер)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998				
	Котлета Мента с маслом (кнители, свинина, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a				
	Рис отварной (рис, вода, соль кошер)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552				
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603				
	Хлеб пшеничный водруванный	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>834</b>	<b>29,66</b>	<b>28,64</b>	<b>98,14</b>	<b>768,91</b>					
	<b>Полдник</b>	Комрок «Малыш» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	6,75	9,73	38,74	288,76	696			
		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 полдник:</b>	<b>375</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>395,65</b>						

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

	Закуска порционированная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
	Суп яично-домашняя с фаршем (говядина, лапша Голток., лук репчат., морковь, масло растит., соль, кориандр)	25/250	4,65	7,08	13,12	134,84	694/998
<b>Обед</b>	Котлета Мечта с маслом (яичный, свиная, хлеб пш., молоко, лук репчат., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251а
	Рис отварной (рис, вода, соль, кориандр)	190	4,57	6,06	46,16	257,43	532
	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>
<b>Полдник</b>	Кокрек «Малыш» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	95	9,16	13,21	52,57	365,77	696
	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 полдник:</b>	<b>395</b>	<b>11,12</b>	<b>14,82</b>	<b>73,71</b>	<b>472,66</b>	<b>-</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 репчат., томаты свежие, масло раст., соль йод.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998
	Котлета Мечта с маслом (яичный, свиная, хлеб пш., молоко, лук репчат., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	153	0,61	0,61	14,99	67,93	-

<b>Итого за обед:</b>									
	908	27,71	26,69	104,86	770,58				
<b>Полдник</b>									
Булочка Гребешки с повидлом (булг. молоко, сахар-песок, масло сл, ваниль, повидло, дрожжи, масло раст., соль йодир)	75	515	6,1	43,57	249,78			60	
Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69			603	
Банан	265	2,39	0,8	33,39	150,26			-	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>540</b>	<b>8,9</b>	<b>8,31</b>	<b>79,1</b>	<b>426,73</b>				

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>									
Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., помет. масло, масло раст., соль йодир)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36			165/998	
Котлета Мечта с маслом (металл: свиное, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., булгач пшпер., масло раст., масло слз)	100	14,95	14,98	9,89	234,18			251a	
Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив, соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,39			371	
Компот из кураги с вит С (кураги, сахар, лимонная кислота, желатин, краситель)	200	0,99	0,06	18,36	77,94			669a	
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9			-	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,16	11,88	58,68			-	
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6			-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>970</b>	<b>29,53</b>	<b>29</b>	<b>108,01</b>	<b>811,25</b>				
<b>Полдник</b>									
Булочка Гребешки с повидлом (булг. молоко, сахар-песок, масло сл, ваниль, повидло, дрожжи, масло раст., соль йодир)	100	6,87	8,13	58,09	333,04			60	
Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69			603	
Банан	267	2,4	0,8	33,64	151,39			-	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>567</b>	<b>10,63</b>	<b>10,34</b>	<b>93,87</b>	<b>511,12</b>				

**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 репч., масло раст., соль йод.)	20/200	6,55	8,53	14,54	161,15			698/1067	
Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук репч., масло раст., помет. соль йод.)	255	26,09	22,03	50,38	504,14			1041	
Компот из сухофруктов с вит С (семена сухофруктов, сахар, лимонная кислота, краситель)	200	0,57	0	19,55	80,48			611a	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6			-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12			-	



<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>36,86</b>	<b>31,15</b>	<b>105,44</b>	<b>849,54</b>	
<b>Подник</b>						
Пирожки печеные с мясом, луком (муча, сахар-песок, масло сливочное, помидоры, лук репчатый, масло раст., соль йодир.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21	60
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Мангарины	147	1,18	0,29	11,03	51,45	-
<b>Итого за подник:</b>	<b>451</b>	<b>15,02</b>	<b>12,45</b>	<b>57,11</b>	<b>400,58</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>						
Закуска порционная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,54	982
Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, морковь, лук репчатый, масло раст., соль йодир.)	20/250	8,03	10,47	17,85	197,77	698/1067
Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук репчатый, масло раст., томат, соль йодир.)	280	28,64	24,19	55,31	553,56	1041
Компот из сухофруктов с вишней (сахар, сухофрукты, сахар, лимон желтый, лимонный сок)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	73,9	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>919</b>	<b>42,35</b>	<b>35,48</b>	<b>122,09</b>	<b>977,15</b>	
<b>Подник</b>						
Пирожки печеные с мясом, луком (муча, сахар-песок, масло сливочное, помидоры, лук репчатый, масло раст., соль йодир.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21	60
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
Мангарины	192	1,56	0,39	14,63	68,25	-
<b>Итого за подник:</b>	<b>496</b>	<b>15,4</b>	<b>12,55</b>	<b>60,71</b>	<b>417,38</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>						
Пи из свежей капусты с картофелем с фаршем и грибами (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томат паста, масло раст., соль йодир, чеснок)	20/200/15	4,69	6,07	11,31	118,62	197/998
Шницель мясной с соусом красным (мясо говядины, свинина, батон столовый, соль йодир, горчица панир, яйцо, масло раст, соус красный ост.)	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055
Перловка отварная (крупа перловая, масло сливочное, соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Мангарины	122	0,98	0,24	9,15	42,7	-

<b>Итого за обед:</b>									
	897	26,61	32,59	101,47	805,54				
<b>Подлинник</b>									
Рогалик сахарный (мука, сл. масло, яйцо, сахар-песок, сода)	60	4,8	15,9	36,4	308				385
Молоко питьевое	180	4,81	4,32	8,46	91,94				106
Яблоко	124	0,5	0,5	12,15	55,06				
<b>Итого за подлинник:</b>	364	10,11	20,72	57,01	455				

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>									
	180	5,13	4,59	35,48	203,74				585
Перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74				585
Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04				977
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75				-
Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86				-
Мандарины	143	1,14	0,29	10,73	50,05				
<b>Итого за обед:</b>	1009	28,89	34,96	112,25	879,09				

<b>Подлинник</b>									
	60	4,8	15,9	36,4	308				385
Рогалик сахарный (мука, сл. масло, яйцо, сахар-песок, сода)	60	4,8	15,9	36,4	308				385
Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16				106
Яблоко	155	0,62	0,62	15,19	68,82				
<b>Итого за подлинник:</b>	415	10,76	21,32	60,99	478,98				

**Возрастная категория: 7-11 лет**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>									
	60	0,48	0,06	1,5	8,46				982
Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46				982
Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов. мясной, картофель, морковь, лук репч., соль, масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08				157/
Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло растит., толят, мука пшенич., соль, йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95				675
Макаронные изделия отварные (картофельная паста, масло сливочное, соль йод.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45				307

	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>809</b>	<b>32,74</b>	<b>28,86</b>	<b>87,78</b>	<b>741,66</b>	
	Пицца с ветчиной и сыром (курица, сахар-песок, масло подсол., яйцо, сыр, лук, помидоры, соус, специи)	80	7,63	12,29	20,77	224,21	1065
<b>Полдник</b>	Чай с мёдом (чай, сахар-песок)	200/20	0,15		14,61	59,04	977
	Мандарины	134	0,42	0,31	10,71	47,32	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>434</b>	<b>8,2</b>	<b>12,6</b>	<b>46,09</b>	<b>330,57</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 и с фаршем (фарш гов. жирный, картофель, морковь, лук реп., лук пор., масло растит., специи)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998
	Гуашо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук реп., масло растит.)	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	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	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>938</b>	<b>36,56</b>	<b>31,62</b>	<b>100,37</b>	<b>832,22</b>	
	Пицца с ветчиной и сыром (курица, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, сметана, томат паста, ветчина, капуста, лук реп.)	80	7,63	12,29	20,77	224,21	1065
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,15		14,61	59,04	977
	Мандарины	180	0,56	0,42	14,32	63,25	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>460</b>	<b>8,34</b>	<b>12,71</b>	<b>49,7</b>	<b>346,5</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя розлитая, лук реп., морковь, масло раст. соль, кешу)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998
	Колбаса Незнайка с соусом крас. осн (говядина, свиная морд., барда специи, лук реп., яйцо, старое пиво, масло подсол. соль, кешу) 80/20	100	12,5	18,15	13,7	268,15	2258/370
<b>Обед</b>	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, вода)	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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарины	127	1,06	0,27	9,98	46,55	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>842</b>	<b>26,6</b>	<b>29,47</b>	<b>103,64</b>	<b>786,1</b>	<b>-</b>
	Пиво/пиво "Эстонская" с сыром (густо сладкое дрожжевое, сыр, масло сливочное)	65	7,49	10,23	24,43	219,72	328
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>365</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>336,24</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш, лапша домашняя роллом, лук репчатый, морковь, масло раст. соль, колбаса)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694/998
	Котлета Нежная с соусом крас. осн (говядина, свиная, колбаса, лук репчатый, лук репчатый, яйцо, сыр твердый, масло подсолнечное, соль, перец)	110	12,54	18,67	14,16	274,83	2258/370
	1 Фрир каша гречневая рассыпчатая (ячмень гречневый, масло сливочное, соль, перец)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	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	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарины	151	1,21	0,3	11,33	52,85	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1001</b>	<b>31,19</b>	<b>33,23</b>	<b>129,8</b>	<b>943,03</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>	Пиво/пиво "Эстонская" с сыром (густо сладкое дрожжевое, сыр, масло сливочное)	80	9,22	12,59	30,07	270,42	328
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>380</b>	<b>9,82</b>	<b>12,79</b>	<b>58,15</b>	<b>386,94</b>	
<b>Среднее значение за период по обеду 7-11 лет</b>							
	#ЗНАЧ!	483	16,935	17,387	62,597	474,611	
<b>Среднее значение за период по полднику 7-11 лет</b>							
	#ЗНАЧ!	2,781	3,253	21,086	136,558		
<b>Среднее значение за период по обеду 12 лет и старше</b>							
	#ЗНАЧ!	413,1	14,901	14,445	53,32	402,911	
<b>Среднее значение за период по полднику 12 лет и старше</b>							
	#ЗНАЧ!	14,993	17,406	77,993	525,887		