



**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		

**День 1**

Возрастная категория: 7-11 лет							
<b>Завтрак</b>	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль вод., масло раст., масло сл.) 90/5	95	12,52	18,51	11,16	262,31	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,2	51,03	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>566</b>	<b>20,12</b>	<b>22,99</b>	<b>81,24</b>	<b>615,31</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Завтрак</b>	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль вод., масло раст., масло сл.) 90/10	100	13,18	21,59	11,75	294,01	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>602</b>	<b>21,93</b>	<b>26,89</b>	<b>89,21</b>	<b>686,52</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Обед</b>	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн. соль йодид, томат. паста)	10/200	4,52	6,11	5,33	94,42	8998	
	Виточки рубленные из курицы с соусом белым. (филе курицы, хлеб, сахар, соль йод, масло раст., мука) 90/20	110	17,3	6,69	15,34	190,77	1069	
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867	
	Напиток с витаминами «Витощка» (смесь суха «Витощка, вода)	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	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>939</b>	<b>30,3</b>	<b>19,88</b>	<b>108,94</b>	<b>735,88</b>			
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн. соль йодид, томат. паста)	15/250	5,71	7,71	6,73	119,15	154/998	
	Виточки рубленные из курицы с соусом белым. (филе курицы, хлеб, сахар, соль йод, масло раст., мука) 90/30	120	18,87	7,3	16,73	208,11	1069	
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867	
	Напиток с витаминами «Витощка» (смесь суха «Витощка, вода)	200	0	0	19,4	77,6	1014	
	Хлеб пшеничный йодированный	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>Полдник</b>	Пшошка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
		Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>9,82</b>	<b>13,13</b>	<b>30,55</b>	<b>279,79</b>			
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								

<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль, вкл., масло слив.) 100/10	110	4,17	4,67	17,87	130,2	898
	Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, изом, 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	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Груша свежая	180	0,72	0,54	18,54	81,9	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>609</b>	<b>20,67</b>	<b>15,62</b>	<b>89,61</b>	<b>581,61</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль, вкл., масло слив.) 120/10	130	4,93	5,52	21,12	153,87	898
	Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, изом, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко ступ.) 80/30	110	14,77	10,98	31,53	284,03	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	-
	Груша свежая	152	0,61	0,46	15,66	69,16	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>612</b>	<b>23,32</b>	<b>18,29</b>	<b>91,12</b>	<b>622,31</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Тфтели 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 мол.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>809</b>	<b>25,6</b>	<b>25,7</b>	<b>104,92</b>	<b>753,28</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (огурцы свежие)	110	0,88	0,11	2,75	15,51	982
	Уха Рыбачка (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Тертели 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 мол.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	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 йодированный	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>	
	Ватрушка с творогом (мука пш., творог, масло сл., сахар айно, прожжн., соль кол., 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
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>10,42</b>	<b>5,14</b>	<b>39,28</b>	<b>245,06</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль кол., масло слив.) 100/10	110	4,17	4,67	17,87	130,2	898
	Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, айдо, масло слив., сметана, крупа манная, соль мол.) 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	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Группа свежая	180	0,72	0,54	18,54	81,9	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>609</b>	<b>20,67</b>	<b>15,62</b>	<b>89,61</b>	<b>581,61</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (крупа геркулес, молоко, сахар, соль колд. масло слив.) 120/10	130	4,93	5,52	21,12	153,87	898
	Пудинг из творога со ступенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль колд., молоко стерил.) 80/20	110	14,77	10,98	31,53	284,03	183
	Кофейный напиток эляковый (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	-
	Фрукта свежая	152	0,61	0,46	15,66	69,16	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>612</b>	<b>23,32</b>	<b>18,29</b>	<b>91,12</b>	<b>622,31</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (отруди свежые)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Тфетгли 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 колд.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>809</b>	<b>25,6</b>	<b>25,7</b>	<b>104,92</b>	<b>753,28</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (отруди свежые)	110	0,88	0,11	2,75	15,51	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Тфетгли 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 колд.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	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 йодированный	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>	Ватрушка с творогом (мука пш., творог, масло сл., сахар, яйцо, дрожжи, соль йод., 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	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,42</b>	<b>5,14</b>	<b>39,28</b>	<b>245,06</b>			
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
<b>Завтрак</b>	Стрипы из индейки с маслом сл. (филе индейки, свиномасло, яйцо, крупное, соль, йод, масло слив.) 90/5	95	17,05	16,57	8,85	242,44		1073	
	Перловка отварная (крупа перловая, масло растит., масло слив., соль козлар.)	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 пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17		-	
	Кекс стололичный (кондитерский цех)	55	2,85	9	23	136,4		137	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>25,8</b>	<b>29,63</b>	<b>71,14</b>	<b>616,13</b>			
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									
<b>Завтрак</b>	Стрипы из индейки с маслом сл. (филе индейки, свиномасло, яйцо, крупное, соль, йод, масло слив.) 90/10	100	17,95	17,44	9,32	266,04		1073	
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	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 пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75		-	
	Кекс стололичный (кондитерский цех)	55	2,85	9	23	136,4		137	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>28</b>	<b>31,32</b>	<b>80,58</b>	<b>688,26</b>			
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46		982	

<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и прекнами (картофель, горох, морковь, лук репчат., масло раст., фарш)	25/200/10	7,62	6,41	19,71	167,08	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, вода)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>30,17</b>	<b>31,91</b>	<b>96,99</b>	<b>795,88</b>	
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем и прекнами (картофель, горох, морковь, лук репчат., масло раст., фарш)	30/250/10	9,41	7,92	24,33	206,19	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста)	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, вода)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая 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>	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слад., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	432
<b>Итого за полдник:</b>	<b>279</b>	<b>10,39</b>	<b>8,98</b>	<b>36,86</b>	<b>270,92</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Ябло вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776

<b>Завтрак</b>	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) 15/31	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
	Банан	236	2,12	0,71	29,74	133,81	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>677</b>	<b>19,59</b>	<b>15,2</b>	<b>95,85</b>	<b>598,46</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное (1 шт.)	40	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) 15/31	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
	Банан	226	2,03	0,68	28,48	128,14	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>712</b>	<b>21,04</b>	<b>16,47</b>	<b>104,76</b>	<b>651,31</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</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 йодир.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сушеный папри., масло растит., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	2518
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	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
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб пшеничный кодированный	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>-</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 лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир)	25/250	4,65	7,08	13,12	134,84	694/998	
	Котлета Мечта с маслом (минтай, сынцида, хлеб пш., молоко, лук репч., сыраи панир, масло растит., масло сл.) <b>90/10</b>	100	14,95	14,98	9,89	234,18	2518	
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	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>	
	<b>Полдник</b>	Кокрок «Малыш» (куча, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	7,23	10,43	41,51	288,77	696
		Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	432
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>325,69</b>	<b>-</b>	
<b>Неделя 1</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлета из курицы с соусом белым (филе грудки курицы, батон, сахар панир, яйцо, соль йод, масло сл., масло раст. соус белый ост.) <b>90/20</b>	110	17,38	7,4	15,94	199,88	1069	
	Макаронные изделия отварные (макарон. вед. масло слив., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307	
	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	204	1,84	0,61	25,7	115,67	-	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>682</b>	<b>26,28</b>	<b>12,28</b>	<b>96,79</b>	<b>602,74</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								

<b>Завтрак</b>	<b>Котлета из курицы с соусом белым</b> (филе грудки курицы, батон, сушеный панир, яйцо, соль йод, масло слив., масло раст., соус белый) <b>90/30</b>	120	18,96	8,07	17,39	218,05	1069
	<b>Макаронные изделия отварные</b> (макарон. изд. масло слив., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	<b>Чай с медом</b> (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	<b>Банан</b>	218	1,96	0,65	27,47	123,61	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>758</b>	<b>29,07</b>	<b>13,8</b>	<b>107,83</b>	<b>671,83</b>	-

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем</b> (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998
	<b>Котлета Мечта с маслом</b> (минтай, свиная, мясца, молоко, лук репч., сушеный панир, масло растит., масло слив) <b>90/5</b>	95	14,2	14,23	9,4	222,47	1061
	<b>Пюре картофельное</b> (картофель,молоко 3,2%,масло слив, соль йод.)	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	669a
	<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>	153	0,61	0,61	14,99	67,93	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>908</b>	<b>27,71</b>	<b>26,69</b>	<b>104,86</b>	<b>770,58</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 репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	<b>Котлета Мечта с маслом</b> (минтай, свиная, мясца, хлеб пш. молоко, лук репч., сушеный панир, масло растит., масло слив) <b>90/10</b>	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	<b>Пюре картофельное</b> (картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	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	669a
	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Хлебко 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 Гребешок с повидлом (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко т/в, яйцо, сахар-песок, повидло)	100	6,87	8,13	58,09	333,04	332
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>8,23</b>	<b>9,54</b>	<b>60,23</b>	<b>359,73</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом со стученным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупя рисовая, яйцо, масло раст., сухари пшеница, сметана, стученное молоко) 180/30	190	22,06	10,61	53,29	396,88	187
	Кофейный напиток злаковый (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	-
	Мандарин	152	1,22	0,3	11,4	53,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>568</b>	<b>26,74</b>	<b>12,3</b>	<b>90,56</b>	<b>579,91</b>	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом со стученным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупя рисовая, яйцо, масло раст., сухари пшеница, сметана, стученное молоко) 180/30	210	24,38	11,73	58,91	438,66	187
	Кофейный напиток злаковый (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	-
	Мандарин	146	1,17	0,29	10,95	51,1	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>582</b>	<b>29,01</b>	<b>13,41</b>	<b>95,73</b>	<b>619,59</b>	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	75	0,83	0,15	2,85	16,05	982

<b>Обед</b>	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репчат., масло раст., соль йод.)	20/200	6,55	8,33	14,54	161,15	698/1067
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук репчат., масло раст., томат, соль йод.) 55/200	255	26,09	22,03	50,38	504,14	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	-
	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>-</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	110	1,21	0,22	4,18	23,34	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные)	20/250	8,03	10,47	17,85	197,77	698/1067
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук репчат., масло раст., томат, соль йод.) 60/220	280	28,64	24,19	55,31	553,56	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	<b>915</b>	<b>42,35</b>	<b>35,48</b>	<b>122,09</b>	<b>977,15</b>	<b>-</b>	
	Пирожки печенье с мясом, луком (песто слад., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21	60
<b>Итого</b>	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	<b>304</b>	<b>13,84</b>	<b>12,16</b>	<b>46,08</b>	<b>349,13</b>	<b>-</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Колобки «Приморье» с соусом белым (сдоба, мука, рисовая, лук репчат., масло раст., соль йодир., соус белый) 80/30	110	14,51	10,11	6,41	154,61	256
---	-----	-------	-------	------	--------	-----

<b>Завтрак</b>	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	119,99	371
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	17	1,28	0,17	8,67	41,31	-
	Рогалик сахарный (муча, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	4,8	15,9	36,4	295,6	385
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>537</b>	<b>23,87</b>	<b>30,69</b>	<b>71,61</b>	<b>612,84</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крутин рисовая, лук репч., масло раст., соль йодир., соус белый) 80/30	110	14,51	10,11	6,41	154,61	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	210	4,33	6,26	28,14	166,19	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 (муча, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)	60	4,8	15,9	36,4	295,6	385
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>605</b>	<b>25,71</b>	<b>32,56</b>	<b>83,73</b>	<b>678,48</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем и грибами (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, Тренин.)	20/200/15	4,69	6,07	11,31	118,62	197/998
	Пшеница мясной с соусом красным (масло говяжье, свинина, батон столовый, соль йод., сахар панир, яйцо, масло раст., соус красный) 00/20	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., 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	-
	Мандарин	122	0,98	0,24	9,15	42,7	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>897</b>	<b>26,61</b>	<b>32,59</b>	<b>101,47</b>	<b>805,54</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Пи из свежей капусты с картофелем с фаршем и прекками (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст. соль йод. перец)	30/250/15	5,89	7,62	14,2	148,91	197,998	
	Пшеница МЯСНОЙ С СОУСОМ КРАСНЫМ (мясо говядины, свинина, батун столовый, соль йод., сахар пшенич. йодо., масло раст. соус красный 90/20	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055	
	Перловка 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	-	
	Мандарин	143	1,14	0,29	10,73	50,05	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1009</b>	<b>28,89</b>	<b>34,96</b>	<b>112,25</b>	<b>879,09</b>	<b>414</b>	
	Полдник	Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подсол.)	75	5,53	7,74	48,98	287,7	414
		Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>10,87</b>	<b>12,54</b>	<b>58,38</b>	<b>389,86</b>			
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
Завтрак	Котлета из конины и свинины с соусом красным (конина, свинина, яйцо, сахар пшенич., соль йод., лук, морковь, чеснок, масло слив. соус крас.) 90/20	110	18,23	25,13	5,6	321,5	765,370	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552	
	Компот из сухофруктов с вит С (сахар, сухофрукты, сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
	Яблоко	106	0,45	0,45	11,07	50,17	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>586</b>	<b>24,35</b>	<b>30,56</b>	<b>82,86</b>	<b>703,98</b>			

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Завтрак</b>	Котлета из конины и свинины с соусом красным (конина, свинина, яйцо, сахар палитро, соль йод., лук, морковь, чеснок, масло слив, соус крас.) 90/30	120	18,23	25,13	5,6	321,5	765/370
	Рис отварной (гринг рисола, масло слив, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Компот из сухофруктов с вит С (семяе сухофруктов, сахар, лимон килограм, ваниль, кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко	123	0,54	0,54	13,23	59,94	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>654</b>	<b>25,92</b>	<b>31,71</b>	<b>97,41</b>	<b>778,7</b>		

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов. картофель, морковь, лук, соль йодир.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, 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
<b>Итого за обед:</b>	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>	

**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 гов. картофель, морковь, лук, 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) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	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>	
<b>Полдник</b>	Панца с ветчиной и сыром (мясо сахар-песок, кофеир, масло порошок, дрожжи, соль йод., ветчина, сыр Российский, помидор, сметана, помидоры, лук репчатый)	80	7,63	12,29	20,77	224,21	1065
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>7,63</b>	<b>12,29</b>	<b>29,85</b>	<b>260,53</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Ййцо вареное перепелиное	1 шт.	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная пшениная с маслом (крупа пшеничная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	160/5	6,45	6,22	31,87	209,24	515
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшени-йод) 23/35	58	6,63	4,71	22,19	157,66	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	240	2,16	0,72	30,24	136,08	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>678</b>	<b>18,7</b>	<b>14,79</b>	<b>97,61</b>	<b>598,32</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Ййцо вареное перепелиное	1 шт.	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная пшениная с маслом (крупа пшеничная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,82	7,54	38,63	253,63	898a
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшени-йод) 23/35	58	6,63	4,71	22,19	157,66	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан	238	2,14	0,71	29,99	134,95	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>711</b>	<b>20,05</b>	<b>16,1</b>	<b>104,12</b>	<b>641,58</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Сул-лапша домашняя с фаршем ( лапша домашняя ролитон, лук репчат., морковь, масло раст., соль йодир.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998
	Колбета Незайка с соусом крас. осн (говядина, свиная, молоко, хлеб пш.йодир., лук репчат., яйцо, сухари панир., масло подсол. рафин.) 80/20	100	11,4	16,97	12,87	249,85	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, йод.)	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	-	
	Мандарин	127	1,02	0,25	9,53	44,45	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>842</b>	<b>25,46</b>	<b>28,27</b>	<b>102,36</b>	<b>765,7</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш, лапша домашняя, болгар. лук репч., морковь, масло раст. соль, колдр)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694/998	
	Котлета Нежарка с соусом крас. осн (говядина, овсянка, молоко, хлеб пш колдр., лук репч., яйцо, сырчи панир, масло подсол. соль жир.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	2258/570	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль мол.)	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	-	
	Мандарин	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>		
	Подник	Плошка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328
		Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за подник:</b>		<b>275</b>	<b>8,64</b>	<b>11,8</b>	<b>37,27</b>	<b>289,84</b>		
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>								
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>								
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>								
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>								
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>								
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b>								