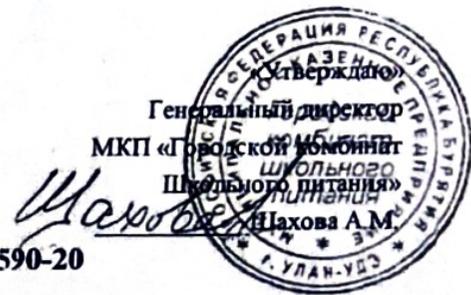


«Согласовано»  
Директор

"04" декабря 2023 г.



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    |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>                              |  |            |                  |              |             |                         |             |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |                  |              |             |                         |             |
| Завтрак                                      | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль вод., масло слив.) 180/10                            | 190        | 6,51             | 5,49         | 42,92       | 247,09                  | 623         |
|  | Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сливочное, хлеб пшени.вод) 25/10/26  | 61         | 7,86             | 13,38        | 14,62       | 210,37                  | 893         |
|  | Чай с мёдом (чай, мёд)   | 200/20     | 0,15             | 0            | 14,61       | 59,04                   | 977         |
|  | Пюре фруктовое   | 1/125      | 0                | 0            | 13,75       | 55                      | -           |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>596</b> | <b>14,52</b>     | <b>18,87</b> | <b>85,9</b> | <b>571,5</b>            | <b>-</b>    |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |                  |              |             |                         |             |
| Завтрак                                      | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль вод., масло слив.) 200/10                            | 210        | 7,19             | 6,06         | 47,44       | 273,1                   | 623         |
|  | Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сливочное, хлеб пшени.вод) 27/12/34  | 73         | 9,41             | 16,01        | 17,5        | 251,75                  | 893         |
|  | Чай с мёдом (чай, мёд)   | 200/20     | 0,15             | 0            | 14,61       | 59,04                   | 977         |
|  | Пюре фруктовое   | 1/125      | 0                | 0            | 13,75       | 55                      | -           |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>628</b> | <b>16,75</b>     | <b>22,07</b> | <b>93,3</b> | <b>638,89</b>           | <b>-</b>    |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |                  |              |             |                         |             |
| Обед   | Сут-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки и макароны, лапша домашняя разогрет., лук репч., морковь, масло раст., соль вод.) 10/190 | 200        | 4,87             | 7,99         | 9,28        | 128,49                  | 694/1067    |
|  | Котлета Незнайка с соусом красным (говядина, молоко, батон, соль вод., сахар пшени., яйцо, масло раст., масло слив.) 80/20               | 100        | 13,65            | 13,81        | 13,57       | 233,17                  | 246         |
|  | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль вод.)  | 150        | 6,2              | 4,74         | 37,98       | 219,36                  | 632         |

|   |  |             |              |              |               |                |          |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
|   | Чай с молоком (чай, молоко)  | 180         | 1,22         | 1,27         | 1,93          | 24,02          | 603      |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 22          | 1,65         | 0,22         | 11,22         | 53,46          | -        |
|   | Напиток овсяный в п/у  | 1/200       | 2            | 6,4          | 19            | 140            |          |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>852</b>  | <b>29,59</b> | <b>34,43</b> | <b>92,98</b>  | <b>798,5</b>   | -        |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |              |               |                |          |
| Обед  | Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.) 20/250                          | 270         | 6,58         | 10,78        | 12,53         | 173,46         | 694/1067 |
|   | Котлета Незнайка с соусом красным (говядина, молоко, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 80/30                                  | 110         | 15,02        | 15,19        | 14,93         | 256,49         | 246      |
|   | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)  | 180         | 7,43         | 5,69         | 45,58         | 253,23         | 676      |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)  | 200         | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69          | 603      |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -        |
|   | Хлеб ржаной  | 30          | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 58,68          | -        |
|   | Напиток овсяный в п/у  | 1/200       | 2            | 6,4          | 19            | 140            |          |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>1020</b> | <b>36,62</b> | <b>40,13</b> | <b>121,36</b> | <b>981,45</b>  | -        |
| Полдник   | Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоное дрожжевое, сыр, масло слив.)  | 100         | 8,46         | 11,72        | 28,41         | 253,1          | 328      |
|   | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)  | 200/4       | 0,04         | 0            | 9,19          | 36,92          | 431      |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>279</b>  | <b>8,35</b>  | <b>11,55</b> | <b>42,37</b>  | <b>290,02</b>  |          |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |             | <b>52,46</b> | <b>64,85</b> | <b>221,25</b> | <b>1660,02</b> |          |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |             | <b>61,72</b> | <b>73,75</b> | <b>257,03</b> | <b>1910,36</b> |          |
| <b>День 2</b>   |  |             |              |              |               |                |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |          |
| Завтрак   | Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/30 | 110         | 15,57        | 16,58        | 8,75          | 246,52         | 209      |
|   | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)  | 150         | 5,42         | 4,07         | 31,8          | 185,45         | 307      |
|   | Чай с молоком (чай, молоко)  | 200         | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69          | 603      |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 26          | 1,95         | 0,26         | 13,26         | 63,18          | -        |
|   | Яблоко свежее  | 121         | 0,48         | 0,48         | 11,86         | 53,72          |          |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>607</b>  | <b>24,78</b> | <b>22,8</b>  | <b>67,81</b>  | <b>575,56</b>  |          |

| Возрастная категория: 12 лет и старше |   |            |              |              |              |               |         |
|---------------------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| Завтрак                               | Кюфта по-Московски с соусом красным основ.<br>(говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/30 | 110        | 15,57        | 16,58        | 8,75         | 246,52        | 209     |
|                                       | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)   | 180        | 6,5          | 4,88         | 38,16        | 222,53        | 307     |
|                                       | Чай с молоком (чай, молоко)   | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14         | 26,69         | 603     |
|                                       | Хлеб пшеничный йодированный   | 31         | 2,33         | 0,31         | 15,81        | 75,33         | -       |
|                                       | Яблоко свежее   | 145        | 0,58         | 0,58         | 14,21        | 64,38         |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>              |   | <b>666</b> | <b>26,34</b> | <b>23,76</b> | <b>79,07</b> | <b>635,45</b> |         |
| Возрастная категория: 7-11 лет        |   |            |              |              |              |               |         |
| Обед                                  | Закуска порционированная (помидоры свежие)  | 50         | 0,55         | 0,1          | 1,9          | 10,7          | 982     |
|                                       | Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 20/180      | 200        | 2,87         | 5,84         | 6,5          | 120,02        | 197     |
|                                       | Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук, масло подсе., яйцо, соль йод, соус белый осн.) 85/30  | 115        | 15,17        | 10,57        | 6,7          | 220,55        | 256     |
|                                       | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 160        | 3,3          | 4,77         | 21,44        | 171,86        | 371     |
|                                       | Напиток из ягоды протертой с сахаром (смородина протертая с сахаром, сахар-песок)   | 200        | 0,19         | 0,08         | 15,82        | 64,76         | 1083    |
|                                       | Хлеб пшеничный йодированный   | 27         | 2,03         | 0,27         | 13,77        | 65,61         | -       |
|                                       | Хлеб ржаной   | 25         | 1,65         | 0,3          | 9,9          | 48,9          | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                 |   | <b>777</b> | <b>25,76</b> | <b>21,93</b> | <b>76,03</b> | <b>702,4</b>  |         |
| Возрастная категория: 12 лет и старше |   |            |              |              |              |               |         |
| Обед                                  | Закуска порционированная (помидоры свежие)  | 80         | 0,88         | 0,16         | 3,04         | 17,12         | 982     |
|                                       | Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 20/220      | 250        | 3,59         | 7,3          | 8,13         | 145,53        | 197/998 |
|                                       | Колобки «Приморье» с соусом белым (горбуша, крупа рисовая, лук, масло подсе., яйцо, соль йод, соус белый осн.) 85/30  | 115        | 15,17        | 10,57        | 6,7          | 220,55        | 256     |
|                                       | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 190        | 3,91         | 5,66         | 25,46        | 205,45        | 371     |
|                                       | Напиток из ягоды протертой с сахаром (смородина протертая с сахаром, сахар-песок)   | 200        | 0,19         | 0,08         | 15,82        | 64,76         | 1083    |

|   |   |            |              |              |               |                |      |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -    |
|   | Хлеб ржаной   | 27         | 1,78         | 0,32         | 10,69         | 52,81          |      |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>892</b> | <b>27,77</b> | <b>24,39</b> | <b>85,14</b>  | <b>779,12</b>  |      |
| <b>Полдник</b>  | Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто сдоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)   | 100        | 12,27        | 11,44        | 37,59         | 302,37         | 60   |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар)  | 200        | 0            | 0            | 9,08          | 36,32          | 663  |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>300</b> | <b>12,27</b> | <b>11,44</b> | <b>46,67</b>  | <b>338,69</b>  |      |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>62,81</b> | <b>56,17</b> | <b>190,51</b> | <b>1616,65</b> |      |
| <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>66,38</b> | <b>59,59</b> | <b>210,88</b> | <b>1753,26</b> |      |
| <b>День 3</b>   |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>  | Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт  | 18         | 1,37         | 2,98         | 0,88          | 35,82          |      |
|   | Каша молочная «Янтарная» (крупка пшено, молоко, яблоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное)  | 190        | 7,42         | 14,1         | 34,31         | 293,83         | 172  |
|   | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)   | 200        | 1,51         | 1,13         | 12,61         | 66,65          | 1066 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 21         | 1,58         | 0,21         | 10,71         | 51,03          | -    |
|   | Напиток овсяный в п/у   | 1/200      | 2            | 6,4          | 19            | 140            |      |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>629</b> | <b>13,88</b> | <b>24,82</b> | <b>77,51</b>  | <b>587,33</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>  | Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт  | 18         | 1,37         | 2,98         | 0,88          | 35,82          |      |
|   | Каша молочная «Янтарная» (крупка пшено, молоко, яблоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное)  | 220        | 8,59         | 16,32        | 39,73         | 340,22         | 172  |
|   | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)   | 200        | 1,51         | 1,13         | 12,61         | 66,65          | 1066 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 25         | 1,88         | 0,25         | 12,75         | 60,75          | -    |
|   | Напиток овсяный в п/у   | 1/200      | 2            | 6,4          | 19            | 140            |      |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>663</b> | <b>15,35</b> | <b>27,08</b> | <b>84,97</b>  | <b>643,44</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |      |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционированная (огурцы свежие)  | 35         | 0,28         | 0,04         | 0,88          | 4,94           | 982  |
|   | Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) 20/180 | 200        | 6,73         | 7,91         | 13,53         | 132,21         | 157  |
|   | Плов из говядины с овощами (крупка рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 50/190                   | 240        | 21,9         | 32,95        | 47,41         | 573,82         | 523  |

|   |   |            |              |              |               |                |         |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|   | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)   | 200/4      | 0,04         | 0            | 9,19          | 36,92          | 431     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 27         | 2,03         | 0,27         | 13,77         | 65,61          | -       |
|   | Хлеб ржаной   | 25         | 1,65         | 0,3          | 9,9           | 48,9           | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>731</b> | <b>32,63</b> | <b>41,47</b> | <b>94,68</b>  | <b>862,4</b>   |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |         |
| <b>Обед</b>   | Закуска порционированная (огурцы свежие)  | 35         | 0,28         | 0,04         | 0,88          | 4,94           | 982     |
|   | Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) 20/230 | 250        | 8,41         | 9,89         | 16,91         | 190,26         | 157     |
|   | Плов из ГОВЯДИНЫ с ОВОЩАМИ (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 60/230                    | 290        | 26,46        | 39,82        | 57,29         | 623,36         | 523     |
|   | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)   | 200/4      | 0,04         | 0            | 9,19          | 36,92          | 431     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 26         | 1,95         | 0,26         | 13,26         | 63,18          | -       |
|   | Хлеб ржаной   | 25         | 1,65         | 0,3          | 9,9           | 48,9           | -       |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>830</b> | <b>38,79</b> | <b>50,31</b> | <b>107,43</b> | <b>967,56</b>  |         |
| <b>Полдник</b>  | Ватрушка с творогом (мука пш., творог, масло сл., сахар, яйцо, дрожжи, соль йод., масло раст.)  | 100        | 13,89        | 6,85         | 40,27         | 278,32         | 322     |
|   | Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)   | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69          | 603     |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>300</b> | <b>15,25</b> | <b>8,26</b>  | <b>42,41</b>  | <b>305,01</b>  |         |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>61,76</b> | <b>74,55</b> | <b>214,6</b>  | <b>1754,74</b> |         |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>69,39</b> | <b>85,65</b> | <b>234,81</b> | <b>1916,01</b> |         |
| <b>День 4</b>   |   |            |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | Ёжики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод. соус красный осн.) 80/20                                     | 100        | 10,88        | 9,16         | 7,67          | 156,69         | 222/370 |
|   | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)   | 150        | 2,98         | 5,87         | 18,63         | 119,59         | 867     |
|   | Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)  | 200        | 0,57         | 0            | 19,55         | 80,48          | 611     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -       |
|   | Рогалик сахарный (конд. цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)  | 50         | 3,5          | 10           | 30            | 184            | 385     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>530</b> | <b>20,18</b> | <b>25,33</b> | <b>91,15</b>  | <b>613,66</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |         |

|  |  |            |              |              |               |               |         |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| Завтрак                                      | Ёжики мясные с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, соус красный осн.) 80/30  | 110        | 11,97        | 10,08        | 8,44          | 172,36        | 222/370 |
|  | Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)  | 190        | 3,77         | 7,44         | 23,6          | 176,41        | 867     |
|  | Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)  | 200        | 0,57         | 0            | 19,55         | 80,48         | 611     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 22         | 1,65         | 0,22         | 11,22         | 53,46         | -       |
|  | Рогалик сахарный (конд.цех) (мука, масло сл., яйцо, сахар-песок, сода, соль йод.)  | 50         | 3,5          | 10           | 30            | 184           | 385     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>572</b> | <b>21,46</b> | <b>27,74</b> | <b>92,81</b>  | <b>666,71</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |              |              |               |               |         |
| Обед   | Борщ из свежей капусты с картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки мясные, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 20/170/10 | 200        | 4,74         | 6,84         | 9,6           | 118,93        | 165     |
|  | Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сухари панир., соль йод., соус красный) 90/20   | 110        | 10,6         | 16,65        | 13,12         | 244,79        | 1042    |
|  | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)  | 150        | 5,42         | 4,07         | 31,8          | 185,45        | 307     |
|  | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)   | 180        | 0,23         | 1            | 16,8          | 77,1          | 904     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 25         | 1,88         | 0,25         | 12,75         | 60,75         | -       |
|  | Хлеб ржаной  | 25         | 1,65         | 0,3          | 9,9           | 48,9          |         |
|  | Яблоко свежее  | 132        | 0,53         | 0,53         | 12,94         | 58,61         |         |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>822</b> | <b>25,05</b> | <b>29,64</b> | <b>106,91</b> | <b>794,53</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |               |               |         |
| Обед   | Борщ из свежей капусты с картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., сметана) 30/220/10        | 260        | 6,16         | 8,9          | 12,48         | 154,61        | 165     |
|  | Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, сухарь панир., соль йод., соус красный) 90/30   | 120        | 11,57        | 18,17        | 14,32         | 267,05        | 1042    |
|  | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)  | 180        | 6,5          | 4,88         | 38,16         | 222,53        | 307     |
|  | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)   | 200        | 0,25         | 1,11         | 18,67         | 85,67         | 904     |

|   |  |             |              |              |               |                |         |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 27          | 1,78         | 0,32         | 10,69         | 52,81          |         |
|   | Яблоко свежее  | 150         | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 66,6           |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>967</b>  | <b>29,11</b> | <b>34,28</b> | <b>124,32</b> | <b>922,17</b>  |         |
| <b>Полдник</b>  | Булочка «Изюминка» (мука пш., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи прес., изюм)  | 100         | 7,67         | 7,25         | 52,99         | 307,89         | 346     |
|   | Сок фруктовый в потребительской упаковке   | 1/200       | 1,4          | 0,4          | 22,8          | 100,4          | -       |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>300</b>  | <b>9,07</b>  | <b>7,65</b>  | <b>75,79</b>  | <b>408,29</b>  |         |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  | <b>1652</b> | <b>54,3</b>  | <b>62,62</b> | <b>273,85</b> | <b>1816,48</b> |         |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  | <b>1839</b> | <b>59,64</b> | <b>69,67</b> | <b>292,92</b> | <b>1997,17</b> |         |
| <b>День 5</b>   |  |             |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | Пудинг из творога с соусом шоколадным на МОЛОКЕ (творог, сметана, сахар-песок, ванилин, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, соус шоколадный на молоке) 160/30 | 190         | 24,4         | 17,09        | 42,95         | 423,23         | 183/988 |
|   | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)  | 200/4       | 0,04         | 0            | 9,19          | 36,92          | 431     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 32          | 2,4          | 0,32         | 16,32         | 77,76          | -       |
|   | Сок фруктовый в п/у  | 1/125       | 0,88         | 0,25         | 14,25         | 62,77          |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>551</b>  | <b>27,72</b> | <b>17,66</b> | <b>82,71</b>  | <b>600,68</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |             |              |              |               |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | Пудинг из творога с соусом шоколадным на МОЛОКЕ (творог, сметана, сахар-песок, ванилин, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, соус шоколадный на молоке) 175/30 | 205         | 26,33        | 18,44        | 46,34         | 456,64         | 183/988 |
|   | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)  | 200/4       | 0,04         | 0            | 9,19          | 36,92          | 431     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 22          | 1,65         | 0,22         | 11,22         | 53,46          | -       |
|   | Сок фруктовый в п/у  | 1/125       | 0,88         | 0,25         | 14,25         | 62,77          |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>556</b>  | <b>28,9</b>  | <b>18,91</b> | <b>81</b>     | <b>609,79</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |             |              |              |               |                |         |
|   | Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 10/190  | 200         | 5,49         | 4,66         | 6,72          | 90,84          | 996     |

|   |   |            |              |              |               |                |     |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Обед  | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/70   | 120        | 14,04        | 14,97        | 4,31          | 228,12         | 550 |
|   | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)  | 150        | 4,28         | 3,83         | 29,57         | 169,79         | 585 |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар)  | 200        | 0            | 0            | 9,08          | 36,32          | 431 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 22         | 1,65         | 0,22         | 11,22         | 53,46          | -   |
|   | Хлеб ржаной   | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          |     |
|   | Груша свежая  | 130        | 0,52         | 0,39         | 13,39         | 59,15          |     |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>842</b> | <b>27,3</b>  | <b>24,31</b> | <b>82,21</b>  | <b>676,8</b>   |     |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |     |
| Обед  | Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, томат, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230 | 250        | 6,87         | 5,83         | 8,4           | 113,54         | 996 |
|   | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 50/70   | 120        | 14,04        | 14,97        | 4,31          | 228,12         | 550 |
|   | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)  | 180        | 5,13         | 4,59         | 35,48         | 209,74         | 585 |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар)  | 200        | 0            | 0            | 9,08          | 36,32          | 431 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -   |
|   | Хлеб ржаной   | 25         | 1,65         | 0,3          | 9,9           | 48,9           |     |
| Груша свежая  | 150   | 0,6        | 0,45         | 15,45        | 68,25         |                |     |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>955</b> | <b>30,54</b> | <b>26,44</b> | <b>97,92</b>  | <b>777,77</b>  |     |
| Полдник   | Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто сдоб., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)   | 100        | 12,27        | 11,44        | 37,59         | 302,37         | 60  |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар)  | 200        | 0            | 0            | 9,08          | 36,32          | 663 |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>300</b> | <b>12,27</b> | <b>11,44</b> | <b>46,67</b>  | <b>338,69</b>  |     |
| <b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>67,29</b> | <b>53,41</b> | <b>211,59</b> | <b>1616,17</b> |     |
| <b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>71,71</b> | <b>56,79</b> | <b>225,59</b> | <b>1726,25</b> |     |
| Неделя 2  |   |            |              |              |               |                |     |
| <b>День 6</b>   |   |            |              |              |               |                |     |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |     |
| Завтрак   | Яйцо вареное ( куриное) (1 шт.)   | 40         | 5,08         | 4,6          | 0,28          | 62,84          | 776 |
|   | Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт  | 18         | 1,37         | 2,98         | 0,88          | 35,82          |     |
|   | Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 190/6  | 196        | 7,66         | 7,38         | 37,86         | 228,55         | 515 |

|  |  |            |              |              |              |               |       |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 32         | 2,4          | 0,32         | 16,32        | 77,76         | -     |
|  | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)  | 200        | 1,51         | 1,13         | 12,61        | 66,65         | 1066  |
|  | Напиток овсяный в п/у (1 шт.)  | 200        | 2            | 6,4          | 19           | 140           | -     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>686</b> | <b>20,02</b> | <b>22,81</b> | <b>86,95</b> | <b>611,62</b> |       |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |              |               |       |
| <b>Завтрак</b>                               | Яйцо вареное (куриное) (1 шт.)   | 40         | 5,08         | 4,6          | 0,28         | 62,84         | 776   |
|  | Сыр в индивидуальной упаковке 1 шт   | 18         | 1,37         | 2,98         | 0,88         | 35,82         |       |
|  | Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 220/10                                   | 230        | 8,99         | 8,67         | 44,43        | 291,67        | 515   |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 34         | 2,55         | 0,34         | 17,34        | 82,62         | -     |
|  | Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)  | 200        | 1,51         | 1,13         | 12,61        | 66,65         | 1066  |
|  | Напиток овсяный в п/у (1 шт.)  | 200        | 2            | 6,4          | 19           | 140           | -     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>722</b> | <b>21,5</b>  | <b>24,12</b> | <b>94,54</b> | <b>679,6</b>  |       |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |              |              |              |               |       |
| <b>Обед</b>                                  | Щи по - уральски с фрикадельками (фарш гов., крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат паста) | 210        | 4,39         | 8,01         | 5,45         | 111,49        | 8/998 |
|  | Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод.) 90/5   | 95         | 15,39        | 12,14        | 1,16         | 175,47        | 995   |
|  | Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)   | 150        | 3,6          | 4,78         | 36,44        | 203,23        | 552   |
|  | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)   | 200        | 0,25         | 1,11         | 18,67        | 85,67         | 904   |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 25         | 1,88         | 0,25         | 12,75        | 60,75         | -     |
|  | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92         | 39,12         |       |
|  | Пюре фруктовое (1 шт.)   | 125        | 0            | 0            | 13,75        | 55            | -     |
| <b>Итого за обед:</b>                        |  | <b>825</b> | <b>26,83</b> | <b>26,53</b> | <b>96,14</b> | <b>730,73</b> |       |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |              |               |       |
|  | Щи по - уральски с фрикадельками (фарш гов., крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат паста) | 250        | 5,23         | 9,54         | 6,49         | 132,72        | 8/998 |
|  | Террин с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йод.) 100/5  | 105        | 17,01        | 13,42        | 1,28         | 193,94        | 995   |
|  | Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)   | 180        | 4,33         | 5,74         | 43,73        | 243,88        | 552   |

|   |   |            |              |              |               |                |     |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Обед  | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)                                      | 200        | 0,25         | 1,11         | 18,67         | 85,67          | 904 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 25         | 1,88         | 0,25         | 12,75         | 60,75          | -   |
|   | Хлеб ржаной   | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,12          |     |
|   | Пюре фруктовое (1 шт.)  | 125        | 0            | 0            | 13,75         | 55             | -   |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>905</b> | <b>30,02</b> | <b>30,3</b>  | <b>104,59</b> | <b>811,08</b>  |     |
| Полдник   | Булочка Настёна (мука пшен., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подсе.)                 | 75         | 5,12         | 5,58         | 41,39         | 236,26         | 338 |
|   | Молоко питьевое   | 200        | 5,34         | 4,8          | 9,4           | 102,16         | 106 |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>275</b> | <b>10,46</b> | <b>10,38</b> | <b>50,79</b>  | <b>338,42</b>  |     |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>57,31</b> | <b>59,72</b> | <b>233,88</b> | <b>1680,77</b> |     |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>61,98</b> | <b>64,8</b>  | <b>249,92</b> | <b>1829,1</b>  |     |
| <b>День 7</b>   |   |            |              |              |               |                |     |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |     |
| Завтрак   | Закуска порционированная (огурцы свежие)  | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,5           | 8,46           | 982 |
|   | Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир) | 200        | 11,22        | 9,48         | 36,6          | 276,6          | 448 |
|   | Чай с мёдом (чай, мёд, вода)  | 200/20     | 0,15         | 0            | 14,61         | 59,04          | 977 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 23         | 1,73         | 0,23         | 11,73         | 55,86          | -   |
|   | Гематоген 1 шт  | 40         | 2,6          | 1,6          | 32,8          | 156            |     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>543</b> | <b>16,18</b> | <b>11,37</b> | <b>97,24</b>  | <b>555,96</b>  | -   |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |              |               |                |     |
| Завтрак   | Закуска порционированная (огурцы свежие)  | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,5           | 8,46           | 982 |
|   | Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, лук репчатый, томатная паста, ветчина, масло сл., соль йодир) | 250        | 14,03        | 11,85        | 45,75         | 345,75         | 448 |
|   | Чай с мёдом (чай, мёд, вода)  | 200/20     | 0,15         | 0            | 14,61         | 59,04          | 977 |
|   | Хлеб пшеничный йодированный   | 22         | 1,65         | 0,22         | 11,22         | 53,46          | -   |
|   | Гематоген 1 шт  | 40         | 2,6          | 1,6          | 32,8          | 156            |     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |   | <b>592</b> | <b>18,91</b> | <b>13,73</b> | <b>105,88</b> | <b>622,71</b>  |     |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |              |               |                |     |

|   |   |            |              |               |               |                |          |
|---|---|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------|
| Обед  | Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроли) 20/180/10                      | 210        | 4,72         | 4,88          | 4,3           | 132,94         | 1079     |
|   | Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат. паста, соль йодир., приправа) 60/180  | 240        | 19,62        | 20,21         | 23,02         | 382,42         | 27       |
|   | 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>709</b> | <b>28,28</b> | <b>25,69</b>  | <b>61,71</b>  | <b>674,08</b>  | <b>-</b> |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |   |            |              |               |               |                |          |
| Обед  | Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроли) 20/220/10                      | 250        | 5,62         | 5,8           | 5,12          | 151,16         | 1079     |
|   | Жаркое по домашнему (мясо говяд., картофель, лук репч., масло растит., томат. паста, соль йодир., приправа) 70/230  | 300        | 24,53        | 25,26         | 28,77         | 470,52         | 27       |
|   | 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   | 27         | 1,78         | 0,32          | 10,69         | 52,81          | -        |
| <b>Итого за обед:</b>   |   | <b>811</b> | <b>34,22</b> | <b>31,68</b>  | <b>69,07</b>  | <b>784,31</b>  | <b>-</b> |
|   |   |            |              |               |               |                |          |
| Полдник   | Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)  | 75         | 5,8          | 17,5          | 41,74         | 347,66         | 385      |
|   | Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)   | 200        | 1,36         | 1,41          | 2,14          | 26,69          | 603      |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |   | <b>275</b> | <b>9,04</b>  | <b>8,035</b>  | <b>51,56</b>  | <b>314,6</b>   |          |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            | <b>48,04</b> | <b>50,025</b> | <b>211,13</b> | <b>1517,61</b> |          |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            | <b>53,58</b> | <b>56,795</b> | <b>228,84</b> | <b>1691,69</b> |          |
| <b>День 8</b>   |   |            |              |               |               |                |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |   |            |              |               |               |                |          |
| Завтрак   | Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, молоко сгущеное) 160/30 | 190        | 22,06        | 10,61         | 53,29         | 396,88         | 187      |
|   | Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко, вода)   | 200        | 1,36         | 1,41          | 2,14          | 26,69          | 603      |

|  |  |            |              |              |               |               |         |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 25         | 1,88         | 0,25         | 12,75         | 60,75         | -       |
|  | Яблоко свежее  | 142        | 0,57         | 0,57         | 13,92         | 63,05         |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>557</b> | <b>25,87</b> | <b>12,84</b> | <b>82,1</b>   | <b>547,37</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |               |               |         |
| <b>Завтрак</b>                               | Запеканка творожная с рисом со сгущенным МОЛОКОМ (творог, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин, молоко сгущеное) 180/30  | 210        | 24,38        | 11,73        | 58,91         | 438,66        | 187/521 |
|  | Чай с молоком (чай, молоко, вода)  | 200        | 1,36         | 1,41         | 2,14          | 26,69         | 603     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 24         | 1,8          | 0,24         | 12,24         | 58,32         | -       |
|  | Яблоко свежее  | 138        | 0,55         | 0,55         | 13,52         | 61,27         |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |  | <b>572</b> | <b>28,09</b> | <b>13,93</b> | <b>86,81</b>  | <b>584,94</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            |              |              |               |               |         |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционированная (помидоры свежие)   | 40         | 0,44         | 0,08         | 1,52          | 8,56          | 982     |
|  | Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 10/190                           | 200        | 3,61         | 5,25         | 9,83          | 100,97        | 165/998 |
|  | Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йод., масло подсолнечное, соус красный) 80/30 | 110        | 17           | 10,95        | 9,9           | 206,15        | 973     |
|  | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)  | 150        | 6,2          | 4,74         | 37,98         | 219,36        | 632     |
|  | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)  | 200        | 0,99         | 0,06         | 18,36         | 77,94         | 669     |
|  | 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>750</b> | <b>31,77</b> | <b>21,63</b> | <b>100,24</b> | <b>722,63</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |               |               |         |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционированная (помидоры свежие)   | 60         | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 12,84         | 982     |
|  | Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.) 15/240                           | 255        | 4,6          | 6,69         | 12,53         | 128,74        | 165/998 |
|  | Биточки рубленые из курицы с соусом красным(филе куриное, свинина, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йод., масло подсолнечное, соус красный) 80/30  | 110        | 17           | 10,95        | 9,9           | 206,15        | 973     |

|   |  |            |              |              |               |                |         |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|   | Гарнир каша гречневая рассыпчатая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)   | 180        | 7,43         | 5,69         | 45,58         | 263,23         | 632     |
|   | Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)  | 200        | 0,99         | 0,06         | 18,36         | 77,94          | 669     |
|   | Хлеб пшеничный йодированный  | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 72,9           | -       |
|   | Хлеб ржаной  | 23         | 1,52         | 0,28         | 9,11          | 44,99          |         |
| <b>Итого за обед:</b>   |  | <b>858</b> | <b>34,45</b> | <b>24,09</b> | <b>113,06</b> | <b>806,79</b>  |         |
| <b>Полдник</b>  | Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота масло поде.) | 75         | 8,51         | 9,79         | 29            | 238,17         | 646     |
|   | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 200        | 0            | 0            | 9,08          | 36,32          | 663     |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  | <b>275</b> | <b>8,51</b>  | <b>9,79</b>  | <b>38,08</b>  | <b>274,49</b>  |         |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>62,66</b> | <b>48,32</b> | <b>181,89</b> | <b>1495,94</b> |         |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>70,82</b> | <b>55,4</b>  | <b>193,96</b> | <b>1643,74</b> |         |
| <b>День 9</b>   |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 180/10     | 190        | 6,51         | 7,51         | 35,85         | 237,08         | 53      |
|   | Бутерброд с маслом (хлеб пшен. Йод., масло сливочное) 15/29  | 44         | 2,71         | 6,74         | 18,08         | 143,81         | 778     |
|   | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)   | 200        | 1,82         | 1,67         | 13,22         | 75,19          | 986     |
|   | Мандарин   | 146        | 1,17         | 0,29         | 10,95         | 51,1           |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>580</b> | <b>12,21</b> | <b>16,21</b> | <b>78,1</b>   | <b>507,18</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |            |              |              |               |                |         |
| <b>Завтрак</b>  | Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 200/10     | 210        | 7,19         | 8,31         | 39,63         | 262,04         | 53      |
|   | Бутерброд с маслом (хлеб пшен. Йод., масло сливочное) 15/32  | 47         | 2,9          | 7,2          | 19,31         | 153,61         | 778     |
|   | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)   | 200        | 1,82         | 1,67         | 13,22         | 75,19          | 986     |
|   | Мандарин   | 157        | 1,26         | 0,31         | 11,78         | 54,95          |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  | <b>614</b> | <b>13,17</b> | <b>17,49</b> | <b>83,94</b>  | <b>545,79</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |            |              |              |               |                |         |
|   | Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, приправа универсальная, лавровый лист, сольйод.) 120/150                  | 270        | 4,76         | 5,83         | 16,95         | 139,26         | 167/998 |

|                       |  |            |              |              |              |               |        |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| Обед                  | Пудинг из творога с соусом облепиховым (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, крупа манная, ванилин, соль йод., сухари панировочные, соус облепиховый) 100/20 | 120        | 8,02         | 11,23        | 10,28        | 174,27        | 18/370 |
|                       | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 200        | 5,42         | 4,07         | 31,8         | 185,45        | 307    |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный  | 25         | 0,1          | 0,43         | 21,06        | 88,51         | 435    |
|                       | Яблоко свежее  | 107        | 1,88         | 0,25         | 12,75        | 60,75         | -      |
| <b>Итого за обед:</b> |  | <b>722</b> | <b>20,18</b> | <b>21,81</b> | <b>92,84</b> | <b>648,24</b> |        |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|                       |  |            |              |              |               |               |         |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| Обед                  | Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, приправа универсальная, лавровый лист, соль/йод.) 120/150   | 270        | 5,62         | 6,89         | 20,03         | 164,58        | 167/998 |
|                       | Пудинг из творога с соусом облепиховым (творог, сметана, яйцо, масло сливочное, сахар-песок, крупа манная, ванилин, соль йод., сухари панировочные, соус облепиховый) 120/30 | 150        | 8,02         | 11,23        | 10,28         | 174,27        | 18/370  |
|                       | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 200        | 7,22         | 5,42         | 42,4          | 247,26        | 307     |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный  | 31         | 0,1          | 0,43         | 21,06         | 88,51         | 435     |
|                       | Яблоко свежее  | 150        | 1,88         | 0,25         | 12,75         | 60,75         | -       |
| <b>Итого за обед:</b> |  | <b>801</b> | <b>22,84</b> | <b>24,22</b> | <b>106,52</b> | <b>735,37</b> |         |

|                          |  |            |             |             |              |               |     |
|--------------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|
| Полдник                  | Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.) | 75         | 8,64        | 11,8        | 28,19        | 253,52        | 328 |
|                          | Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)                                      | 200/4      | 0,04        | 0           | 9,19         | 36,92         | 663 |
| <b>Итого за полдник:</b> |  | <b>279</b> | <b>8,68</b> | <b>11,8</b> | <b>37,38</b> | <b>290,44</b> |     |

**Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет**

**Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше**

**День 10**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|         |   |     |      |       |       |        |        |
|---------|---|-----|------|-------|-------|--------|--------|
| Завтрак | Закуска порционированная (помидоры свежие)  | 45  | 0,5  | 0,09  | 1,71  | 9,63   | 982    |
|         | Гёфтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соус красн.осн.) 80/30 | 110 | 7,35 | 10,29 | 9,42  | 170,75 | 18/370 |
|         | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 160 | 3,3  | 4,77  | 21,44 | 161,86 | 371    |
|         | Напиток из ягоды протертой с сахаром (брусника, сахар)  | 200 | 0,13 | 0,09  | 15,82 | 64,61  | 667    |

|  |   |            |              |              |              |               |         |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 24         | 1,8          | 0,24         | 12,24        | 58,32         | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>539</b> | <b>13,08</b> | <b>15,48</b> | <b>60,63</b> | <b>465,17</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |              |               |         |
| Завтрак                                      | Закуска порционированная (помидоры свежие)  | 45         | 0,5          | 0,09         | 1,71         | 9,63          | 982     |
|  | Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, соев. красн. осн.) 80/30                                       | 110        | 7,35         | 10,29        | 9,42         | 170,75        | 18/370  |
|  | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 200        | 4,12         | 5,96         | 26,8         | 217,32        | 371     |
|  | Напиток из ягоды протертой с сахаром (брусника, сахар)  | 200        | 0,13         | 0,09         | 15,82        | 64,61         | 667     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 24         | 1,8          | 0,24         | 12,24        | 58,32         | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | <b>579</b> | <b>13,9</b>  | <b>16,67</b> | <b>65,99</b> | <b>520,63</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |   |            |              |              |              |               |         |
| Обед   | Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подсолн., соль йод.,grenki) 10/190 | 200        | 4,56         | 7,74         | 12,16        | 136,51        | 167/998 |
|  | Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/50   | 100        | 11,88        | 13,9         | 4,55         | 190,79        | 675     |
|  | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)   | 150        | 5,42         | 4,07         | 31,8         | 185,45        | 307     |
|  | Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)  | 200        | 0,57         | 0            | 19,55        | 80,48         | 611     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 23         | 1,73         | 0,23         | 11,73        | 55,89         | -       |
|  | Хлеб ржаной   | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92         | 39,12         |         |
|  | Груша свежая  | 109        | 0,44         | 0,33         | 11,23        | 49,6          |         |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | <b>802</b> | <b>25,92</b> | <b>26,51</b> | <b>98,94</b> | <b>737,84</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |              |               |         |
| Обед   | Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подсол., соль йод.,grenki) 20/230  | 250        | 5,69         | 9,68         | 15,19        | 170,64        | 167/998 |
|  | 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     |
|  | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)   | 180        | 6,5          | 4,88         | 38,16        | 222,53        | 307     |
|  | Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)  | 200        | 0,57         | 0            | 19,55        | 80,48         | 611     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный   | 24         | 1,8          | 0,24         | 12,24        | 58,32         | -       |

|  |  |            |               |               |                |                |     |
|--|--|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----|
|  | Хлеб ржаной  | 20         | 1,32          | 0,24          | 7,92           | 39,12          |     |
|  | Груша свежая   | 124        | 0,5           | 0,37          | 12,77          | 56,42          |     |
| <b>Итого за обед:</b>  |  | <b>918</b> | <b>30,64</b>  | <b>32,09</b>  | <b>111,29</b>  | <b>856,46</b>  |     |
| <b>Полдник</b>   | Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.) | 75         | 10,35         | 8,98          | 27,67          | 234            | 60  |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 200        | 0             | 0             | 9,08           | 36,32          | 663 |
| <b>Итого за полдник:</b>                                       |  | <b>275</b> | <b>10,35</b>  | <b>8,98</b>   | <b>36,75</b>   | <b>270,32</b>  |     |
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |            | <b>36,27</b>  | <b>35,49</b>  | <b>135,69</b>  | <b>1008,16</b> |     |
| <b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |            | <b>63,83</b>  | <b>65,29</b>  | <b>254,56</b>  | <b>1862,15</b> |     |
| <b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>        |  |            | <b>18,844</b> | <b>18,819</b> | <b>81,01</b>   | <b>563,603</b> |     |
| <b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>           |  |            | <b>27,331</b> | <b>27,395</b> | <b>90,268</b>  | <b>734,815</b> |     |
| <b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>        |  |            | <b>10,425</b> | <b>9,9325</b> | <b>46,847</b>  | <b>316,897</b> |     |
| <b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b> |  |            | <b>21,27</b>  | <b>21,213</b> | <b>87,891</b>  | <b>628,176</b> |     |
| <b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>    |  |            | <b>31,717</b> | <b>32,811</b> | <b>102,677</b> | <b>840,819</b> |     |
| <b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b> |  |            | <b>7,9653</b> | <b>11,058</b> | <b>47,051</b>  | <b>321,743</b> |     |