



**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 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное 1 шт.	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, ином, соль вод., масло слив.)	160/10	6,45	7,22	27,62	201,21	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшеничн.) 15/10/26	51	6,58	11,19	12,23	175,88	893
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>536</b>	<b>16,78</b>	<b>21,21</b>	<b>71,55</b>	<b>544,09</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Яйцо перепелиное вареное 1 шт.	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, ином, соль вод., масло слив.)	190/10	7,59	8,49	32,49	236,72	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшеничн.) 19/9/31	59	7,61	12,94	14,14	203,47	893
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>574</b>	<b>18,95</b>	<b>24,23</b>	<b>78,33</b>	<b>607,19</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль водир.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Кисель детский с витаминами «Витошка» (кисель с витаминами и кальцием «Витошка, вода.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Мандарин	168	1,34	0,34	12,6	58,8	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1009</b>	<b>29,57</b>	<b>33,55</b>	<b>123,01</b>	<b>912,17</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>707</b>	<b>18,15</b>	<b>21,55</b>	<b>84,38</b>	<b>603,94</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1583</b>	<b>48,52</b>	<b>57,78</b>	<b>201,34</b>	<b>1519,36</b>	
<b>День 2</b>							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Кюфта по-Московски с соусом красным основ.( говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 75/20	95	12,35	18,46	7,55	245,73	209
	Гарнир каша гречневая вязкая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Банан	213	1,92	0,64	26,84	120,77	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>679</b>	<b>19,24</b>	<b>23,42</b>	<b>74,85</b>	<b>587,08</b>	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Второй завтрак	Яблоко свежее	191	0,76	0,76	18,72	84,8	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>191</b>	<b>0,76</b>	<b>0,76</b>	<b>18,72</b>	<b>84,8</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Кюфта по-Московски с соусом красным основ.( говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 75/30	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	Гарнир каша гречневая вязкая ( крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663

	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Банан	230	2,07	0,69	28,98	130,41	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>746</b>	<b>22,12</b>	<b>26,33</b>	<b>87,02</b>	<b>673,54</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.)	30/250	5,03	7,13	16,41	149,99	167/998
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко, яйцо, масло слив., соль.) 90/10	100	16,2	12,78	1,22	184,7	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Яблоко свежее	121	0,48	0,48	11,86	53,72	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>995</b>	<b>30,48</b>	<b>27,06</b>	<b>95,21</b>	<b>746,38</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>870</b>	<b>20</b>	<b>24,18</b>	<b>93,57</b>	<b>671,88</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1741</b>	<b>52,6</b>	<b>53,39</b>	<b>182,23</b>	<b>1419,92</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	160/5	5,65	4,76	37,27	199,58	623
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	80	11,18	10,34	31,8	219,96	397
	Груша	131	0,52	0,39	13,49	59,61	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>601</b>	<b>21,05</b>	<b>17,41</b>	<b>108,53</b>	<b>615,09</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,03	0	23,82	95,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>30</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>23,82</b>	<b>95,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	6,85	5,78	45,18	253,1	623
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	80	11,18	10,34	31,8	215,96	397
	Груша	128	0,51	0,38	13,18	58,24	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>592</b>	<b>22,24</b>	<b>18,42</b>	<b>116,13</b>	<b>663,24</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Зразы ленивые из говядины с соусом красным (Говядина, яйцо, сухари панировочн, батон, молоко, масло подс., масло сл., соль йод., соус красный осн.) 90/30	120	11,65	18,34	14,28	268,75	1042
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнеч, вода, масло сл., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	
<b>Итого за обед:</b>		<b>977</b>	<b>26,15</b>	<b>45,96</b>	<b>112,3</b>	<b>967,41</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>631</b>	<b>21,08</b>	<b>17,41</b>	<b>132,35</b>	<b>710,49</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1569</b>	<b>48,39</b>	<b>27,54</b>	<b>228,43</b>	<b>1630,65</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Сеченники «Посольские» с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.) 90/8	98	13,44	14,1	8,53	194,75	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	146,59	371
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-

	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	70	4,76	16,94	44,08	202,82	328
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>566</b>	<b>24,62</b>	<b>37,99</b>	<b>88,05</b>	<b>614,59</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко свежее	191	0,76	0,76	18,72	84,8	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>191</b>	<b>0,76</b>	<b>0,76</b>	<b>18,72</b>	<b>84,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Сеченники «Посольские» с маслом (филе минтай, яйцо, крупа манная, сухари панировочные, молоко, яйцо, масло слив.соль йод.) 90/10	100	13,71	14,39	8,7	219,14	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,91	5,66	25,46	160,45	371
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Печенье «Байкальское» (печенье – кондит.цех)	75	5,1	18,15	47,23	234,66	328
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>595</b>	<b>26,33</b>	<b>39,91</b>	<b>98,83</b>	<b>713,84</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч.,соль йодир., масло растит.)	20/250	9,08	10,68	18,26	205,48	157/998
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 55/50	105	15,94	22,68	5,82	291,14	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло слив., соль йодир.)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>857</b>	<b>32,38</b>	<b>39,01</b>	<b>75,85</b>	<b>784</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>757</b>	<b>25,38</b>	<b>38,75</b>	<b>106,77</b>	<b>699,39</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1452</b>	<b>58,71</b>	<b>-0,9</b>	<b>174,68</b>	<b>1497,84</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Сыр Российский порциями	25	5,8	7,38	0	89,58	982

<b>Завтрак</b>	Фрикадельки из индейки с соусом красным осн (филе индейки, батон, молоко, лук репч., соль йод, масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	16,26	3,27	10,42	134,15	973/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из изюма с витамином С ( изюм, сахар, лимонная к-та, вода)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	902
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>548</b>	<b>25,34</b>	<b>8,91</b>	<b>86,47</b>	<b>614,96</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Второй завтрак</b>	Мармелад жележный	30	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>30</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>100,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр Российский порциями	30	6,96	8,85	0	107,49	982
	Фрикадельки из индейки с соусом красным осн (филе индейки, батон, молоко, лук репч., соль йод, масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	16,26	3,27	10,42	134,15	973/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из изюма с витамином С ( изюм, сахар, лимонная к-та, вода)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	902
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>567</b>	<b>25,61</b>	<b>9,39</b>	<b>87,65</b>	<b>643,02</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	25/250	4,75	7,21	8,78	119,03	197/998
	Гёфтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 80/30.	110	10,99	12,06	13,1	204,9	193
	Гарнир каша «Забава»(крупа рисовая, крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	632
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	217	1,95	0,65	27,34	123,04	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1022</b>	<b>26,22</b>	<b>25,57</b>	<b>122,66</b>	<b>825,73</b>	

<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>26,74</b>	<b>9,31</b>	<b>109,27</b>	<b>715,36</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>51,83</b>	<b>16,18</b>	<b>210,31</b>	<b>1468,75</b>	
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	160/5	6,45	6,22	31,87	209,14	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 20/30	50	5,71	4,06	19,13	135,91	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>25,06</b>	<b>22,95</b>	<b>73,9</b>	<b>603,08</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Второй завтрак</b>	Мандарин	171	1,37	0,34	12,83	59,85	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>171</b>	<b>1,37</b>	<b>0,34</b>	<b>12,83</b>	<b>59,85</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	766
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,82	7,54	38,63	253,63	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 20/26	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
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>686</b>	<b>25,98</b>	<b>23,95</b>	<b>79,13</b>	<b>636,7</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	694/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 90/10	100	13,83	7,81	8,03	158,23	651
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	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	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-

	Мандарин	135	1,08	0,27	10,13	47,25	
<b>Итого за обед:</b>		<b>942</b>	<b>28,97</b>	<b>33,96</b>	<b>96,52</b>	<b>808,2</b>	-
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>826</b>	<b>26,43</b>	<b>23,29</b>	<b>86,73</b>	<b>662,93</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1628</b>	<b>54,95</b>	<b>57,91</b>	<b>175,65</b>	<b>1444,9</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Незнайка с соусом красным ОСН. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/20	100	11,4	16,97	12,87	230,85	225a/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
	Банан	202	1,82	0,61	25,45	114,53	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>669</b>	<b>19,07</b>	<b>21,6</b>	<b>90,73</b>	<b>614,48</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	191	0,76	0,76	18,72	84,8	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>191</b>	<b>0,76</b>	<b>0,76</b>	<b>18,72</b>	<b>84,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Незнайка с соусом красным ОСН. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225a/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	217	1,95	0,65	27,34	123,04	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>747</b>	<b>21,27</b>	<b>24,11</b>	<b>101,79</b>	<b>709,25</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 70/230	300	27,84	9,99	28,77	316,35	1006
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a



	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	72,37	-
	Яблоко	137	0,55	0,55	13,43	60,83	
<b>Итого за обед:</b>		<b>979</b>	<b>39,84</b>	<b>18,81</b>	<b>109,42</b>	<b>766,33</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>860</b>	<b>19,83</b>	<b>22,36</b>	<b>109,45</b>	<b>699,28</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1726</b>	<b>61,11</b>	<b>42,92</b>	<b>211,21</b>	<b>1475,58</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное молоко) 160/30	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко	170	0,68	0,68	16,66	75,48	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>26,13</b>	<b>12,67</b>	<b>95,31</b>	<b>599,76</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Второй завтрак</b>	Мармелад жележный	30	0,03	0	23,82	95,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>30</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>23,82</b>	<b>95,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, сгущенное 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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко	164	0,66	0,66	16,07	72,82	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>599</b>	<b>28,43</b>	<b>13,77</b>	<b>100,34</b>	<b>638,88</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
	Ёжики мясные с соусом красным (говядина, свинина, мука, морковь, крупа рисовая, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст., соус) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a

	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша	138	0,55	0,41	14,21	62,79	
<b>Итого за обед:</b>		<b>960</b>	<b>28,75</b>	<b>31,62</b>	<b>130,25</b>	<b>920,62</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>615</b>	<b>26,16</b>	<b>12,67</b>	<b>119,13</b>	<b>695,16</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1559</b>	<b>57,18</b>	<b>45,39</b>	<b>131,96</b>	<b>1559,5</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	206,32	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	112,86	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	67,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,58	0,21	10,71	41,03	-
	Коржик Молочный (конд цех)	75	4,29	7,53	33,36	185,37	193
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>577</b>	<b>25,73</b>	<b>25,94</b>	<b>94,79</b>	<b>613,52</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко свежее	191	0,76	0,76	18,72	84,8	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>191</b>	<b>0,76</b>	<b>0,76</b>	<b>18,72</b>	<b>84,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	206,32	1061
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	220	4,53	6,56	29,48	181,05	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	67,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,18	0,29	14,79	50,47	-
	Коржик Молочный (конд цех)	75	4,29	7,53	33,36	206,37	193
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>27,56</b>	<b>27,81</b>	<b>106,91</b>	<b>712,15</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник Ленинградский с фрикадельками мясными (фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	30/250	4,5	8,36	17,5	163,22	167/1067

Обед	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.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>958</b>	<b>30,26</b>	<b>31,19</b>	<b>101,43</b>	<b>807,4</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>768</b>	<b>26,49</b>	<b>26,7</b>	<b>113,51</b>	<b>698,32</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1603</b>	<b>57,82</b>	<b>3,38</b>	<b>208,34</b>	<b>1519,55</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Стрипсы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив, соус кр.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С С (яблоки св., груши св., сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Мандарин	136	1,09	0,27	10,2	47,6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>627</b>	<b>9,02</b>	<b>5,35</b>	<b>73,45</b>	<b>612,44</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Второй завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>100,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Стрипсы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив, соус кр.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С С (яблоки св., груши св., сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Мандарин	156	1,25	0,31	11,7	54,6	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>686</b>	<b>11,08</b>	<b>6,43</b>	<b>87,14</b>	<b>685,18</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Котлета мясная с соусом красным основ. (говядина, свинина, хлеб пшени., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	110	12,98	21,9	14,18	305,74	1055/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>915</b>	<b>27,33</b>	<b>47,2</b>	<b>107,14</b>	<b>962,73</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>827</b>	<b>10,42</b>	<b>5,75</b>	<b>96,25</b>	<b>712,84</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1601</b>	<b>38,41</b>	<b>53,63</b>	<b>194,28</b>	<b>1647,91</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>		<b>604,3</b>	<b>21,204</b>	<b>19,745</b>	<b>85,763</b>	<b>601,909</b>	
<b>Среднее значение за период по вторым завтракам 7-11</b>		<b>139,6</b>	<b>0,864</b>	<b>0,452</b>	<b>19,378</b>	<b>85,05</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и стар</b>		<b>643,7</b>	<b>22,957</b>	<b>21,435</b>	<b>94,327</b>	<b>668,299</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>		<b>961,4</b>	<b>29,995</b>	<b>33,393</b>	<b>107,379</b>	<b>850,097</b>	