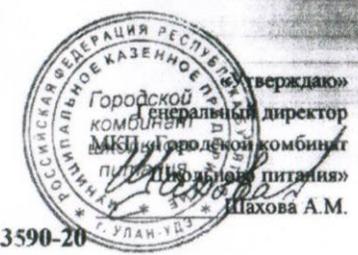




"20" ноября 2023 г.



Менюготавливаемых 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 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр в индивидуальной упаковке	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль вод., масло слив.) 170/10	180	6,16	5,2	40,66	234,09	623
	Бутерброд с маслом (хлеб пшан., водорос., масло сливочное) 10/32	42	2,59	6,43	17,25	137,27	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>12,54</b>	<b>16,48</b>	<b>91,01</b>	<b>562,57</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр в индивидуальной упаковке	янв.18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль вод., масло слив.) 190/10	200	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с маслом (хлеб пшан., водорос., 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
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>13,54</b>	<b>17,83</b>	<b>97,59</b>	<b>604,92</b>	-
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Сул. лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Роттон, лук репч., морковь, масло растит., соль водир.)	20/200	5,19	8,54	10,24	138,62	694
	Блипочки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, свиная, картофель, лук репч., масло сл., соль вод., сушен. чеснок, вино, масло раст., соус красный) 80/30	110	17	10,95	9,9	206,15	973

	Рис отварной ( крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
<b>Итого за обед:</b>		<b>825</b>	<b>28,17</b>	<b>24,72</b>	<b>90,11</b>	<b>695,69</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	30/250	6,6	10,87	13,04	176,43	694
	Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель., лук репч., масло сл., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный) 80/30	110	17	10,95	9,9	206,15	973
	Рис отварной ( крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	12,67	62,59	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
<b>Итого за обед:</b>		<b>982</b>	<b>34,03</b>	<b>29,18</b>	<b>125,38</b>	<b>900,29</b>	-

<b>Полдник</b>	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>289,42</b>	

**Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет**

**Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше**

**День 2**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.) 180/7	187	17,39	22,2	3,59	283,73	199
	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	97,76	-

	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>548</b>	<b>19,83</b>	<b>22,52</b>	<b>42,85</b>	<b>473,41</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.) 190/10	200	18,6	23,75	3,84	328,45	199
	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	97,76	-
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>561</b>	<b>21,04</b>	<b>24,07</b>	<b>43,1</b>	<b>518,13</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 из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, горошек зел., масло сливочн., соль йодир., масло растит, гренки)	10/200/15	6,89	6,43	13,7	170,19	127/998
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (филе горбуши, яйцо куриное, хлеб-батон, лук репчатый, соль йодир., соус белый) 90/30	120	12,59	5,74	7,77	167,1	651
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	179,59	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	77,47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>844</b>	<b>28,08</b>	<b>19,35</b>	<b>92,43</b>	<b>747,16</b>	
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, горошек зел., масло сливочн., соль йодир., масло растит, гренки)	10/250/15	8,42	7,85	16,74	220,35	127/998
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (филе горбуши, яйцо куриное, хлеб-батон, лук репчатый, соль йодир., соус белый) 90/30	120	12,59	5,74	7,77	167,1	651
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	179,59	371
	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	1,8	0,24	12,24	70,75	-
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	9,11	44,99	
<b>Итого за обед:</b>		<b>923</b>	<b>29,09</b>	<b>20,68</b>	<b>91,15</b>	<b>782,55</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «Обсыпная» с повидлом (мука, дрожжи прес., повидло, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	100	6,73	11,91	56,05	358,31	325
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102	997
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>12,07</b>	<b>16,71</b>	<b>65,45</b>	<b>460,31</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>59,98</b>	<b>58,58</b>	<b>200,73</b>	<b>1680,88</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>62,2</b>	<b>61,46</b>	<b>199,7</b>	<b>1760,99</b>	
<b>День 3</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., соус шоколадный на молоке) 155/25	180	23,12	16,19	40,69	400,95	183/988
	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	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>537</b>	<b>27,76</b>	<b>18,17</b>	<b>73,4</b>	<b>568,17</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., соус шоколадный на молоке) 165/35	200	25,69	17,99	45,21	445,5	183/988
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>29,81</b>	<b>19,9</b>	<b>74,35</b>	<b>595,71</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гречки)	200/15	5,18	5,62	20,42	152,98	1122
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	50/200	22,81	34,33	49,39	487,73	523
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,96	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	
<b>Итого за обед:</b>		<b>836</b>	<b>31,48</b>	<b>40,52</b>	<b>117,87</b>	<b>852</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гречки)	260/15	6,62	7,19	26,11	195,67	1122
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	60/230	26,46	39,82	57,29	543,36	523
	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	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	
<b>Итого за обед:</b>		<b>948</b>	<b>37,39</b>	<b>47,72</b>	<b>136,67</b>	<b>975,69</b>	
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота, масло подсолн.)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>1,36</b>	<b>1,41</b>	<b>2,14</b>	<b>264,86</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>60,6</b>	<b>60,1</b>	<b>193,41</b>	<b>1685,03</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>68,56</b>	<b>69,03</b>	<b>213,16</b>	<b>1836,26</b>	

**День 4**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Завтрак	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	177,05	1042
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Печенье Байкальское (конд.цех)	60	4,08	14,52	37,78	157,5	328
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>551</b>	<b>20,31</b>	<b>39,2</b>	<b>102,5</b>	<b>613,36</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, молоко, лук репчатый, соль йод., соус красный) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	177,05	1042
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,77	7,44	23,6	176,41	867
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Печенье Байкальское (конд.цех)	60	4,08	14,52	37,78	157,5	328
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>602</b>	<b>21,92</b>	<b>40,88</b>	<b>113,08</b>	<b>677,23</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Обед	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота., соль йод.)	10/200	4,43	4,7	10,38	95,56	144/998
	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/30	120	12,8	19,55	13,4	220,75	246
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	150	6,2	4,74	37,98	202,36	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	60,9	-
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-

	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>774</b>	<b>30,85</b>	<b>31,24</b>	<b>137,72</b>	<b>860,45</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота., соль йод.)	20/250	5,7	6,04	13,34	130,58	144/998
	Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батон., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.)	120/30	12,8	19,55	13,4	220,75	246
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	60,9	-
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	50,86	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>886</b>	<b>34,32</b>	<b>34,18</b>	<b>154,14</b>	<b>989,51</b>	
<b>Полдник</b>	Слойка с сыром и ветчиной (тесто слоеное, сыр Российский, ветчина, мука пш, масло раст, яйцо)	75	9,11	17,09	18,26	263,29	107
	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>9,15</b>	<b>17,09</b>	<b>27,45</b>	<b>300,21</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>40</b>	<b>48,33</b>	<b>165,17</b>	<b>1160,66</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>43,47</b>	<b>51,27</b>	<b>181,59</b>	<b>1289,72</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр порциями ( сыр Российский)	25	5,8	7,38	0	89,58	
	Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рисовая, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/10	3,97	8,48	20,98	186,15	47
	Кофейный напиток злаковый ( кофейный напиток, сахар-песок, вода)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-

	Мандарин	130	1,04	0,26	9,75	45,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>563</b>	<b>14,42</b>	<b>17,53</b>	<b>57,62</b>	<b>455,92</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр порциями ( сыр Российский)	25	5,8	7,38	0	89,58	
	Каша молочная «Дружба» с маслом (крупа рисовая, крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) 200/10	210	4,63	9,9	24,48	239,51	47
	Кофейный напиток злаковый ( кофейный напиток, сахар-песок, вода)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Мандарин	139	1,11	0,28	10,43	48,65	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>15,38</b>	<b>19</b>	<b>63,33</b>	<b>519,72</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	65	0,72	0,13	2,47	13,91	982
	Солянка Детская со сметаной (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, сметана)	10/200/10	3,17	6,31	6,23	94,41	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 50/50	100	14,09	14,04	1,3	197,92	1036
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	195,45	307
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты., сахар-песок, витамин С)	200	0,57	0	19,55	80,48	669
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>842</b>	<b>27,02</b>	<b>25,02</b>	<b>81</b>	<b>677,18</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Солянка Детская со сметаной (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, сметана)	10/250/10	3,89	7,75	7,65	130,86	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 50/50	100	14,09	14,04	1,3	207,92	1036
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	240,53	307
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты., сахар-песок, витамин С)	200	0,57	0	19,55	80,48	669

	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>895</b>	<b>35,52</b>	<b>29,01</b>	<b>99,4</b>	<b>781,06</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слоб., 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>26,69</b>	<b>28,97</b>	<b>104,29</b>	<b>1471,79</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>27,79</b>	<b>29,17</b>	<b>108,09</b>	<b>1639,47</b>	
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150/9	5,45	6,29	30	198,4	53
	Бутерброд с сыром (хлеб пшенич. йодиров., сыр Российский) 20/35	55	6,28	4,47	21,04	149,5	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Напиток овсяный в потребительской упаковке	1/200	2	6,4	19	140	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>629</b>	<b>14,54</b>	<b>19,27</b>	<b>92,94</b>	<b>583,24</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо перепелиное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200/10	7,19	8,31	39,63	262,04	53
	Бутерброд с сыром (хлеб пшенич. йодиров., сыр Российский) 20/33	53	6,06	4,31	20,27	144,07	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Напиток овсяный в потребительской упаковке	1/200	2	6,4	19	140	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>678</b>	<b>15,82</b>	<b>21,95</b>	<b>99,85</b>	<b>641,45</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	65	0,72	0,13	2,47	13,91	982
	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки., крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	4,6	8,39	5,71	116,8	8
	Биточки мясные с маслом (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., чеснок, масло подс. соль йодир., масло сливочное) 90/5	95	12,77	23,5	12,47	312,46	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	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>805</b>	<b>27,56</b>	<b>36,69</b>	<b>92,26</b>	<b>809,46</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки., крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	5,86	10,68	7,27	148,65	8/998
	Биточки мясные с маслом (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., чеснок, масло подс. соль йодир., масло сливочное) 90/10	100	13,44	24,74	13,13	328,91	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	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>909</b>	<b>30,88</b>	<b>41,09</b>	<b>102,61</b>	<b>903,73</b>	
Полдник	Булочка Настёна (мука пшен., молоко, сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло, масло подс.)	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>52,56</b>	<b>66,34</b>	<b>235,99</b>	<b>1731,12</b>	

<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>57,16</b>	<b>73,42</b>	<b>253,25</b>	<b>1883,6</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционированная (огурцы свежие)	35	0,28	0,04	0,88	4,94	982
	Котлеты рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст., соус красный) 90/20	110	16,06	7,21	15,62	190,82	1069/337
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,08	185,45	307
	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	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>521</b>	<b>23,45</b>	<b>11,54</b>	<b>67,99</b>	<b>471,59</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционированная (огурцы свежие)	45	0,36	0,05	1,13	6,35	982
	Котлеты рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, лук репч., батон, сухари, соль йод, масло раст., соус красный) 90/30	120	17,52	7,77	17,04	208,17	1069/337
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	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	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>572</b>	<b>26,15</b>	<b>12,93</b>	<b>77,25</b>	<b>529,86</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	20/200/10	4,45	4,54	6,84	95,98	1079
	Печень по-строгановски (Печень говяжья, соус сметанный) 50/50	100	13,25	9,75	6,87	191,26	241
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	170	3,5	5,07	22,78	162,74	371
	Сок фруктовый в п/у (1 шт)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>754</b>	<b>26,43</b>	<b>20,35</b>	<b>83,98</b>	<b>669,75</b>	

		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	30/250/10	5,62	5,72	8,62	148,41	1079
	Печень по-строгановски (Печень говяжья, соус сметанный) 55/60	115	15,24	11,21	7,9	227,46	241
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	190	3,91	5,66	25,46	198,45	371
	Сок фруктовый в п/у (1 шт)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
	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>841</b>	<b>29,44</b>	<b>23,49</b>	<b>85,85</b>	<b>776,55</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>5,5</b>	<b>73,08</b>	<b>61,9</b>	<b>374,35</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>55,38</b>	<b>104,97</b>	<b>213,87</b>	<b>1515,69</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#####</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Сыр порциями (сыр Российский)	31	7,19	9,15	0	111,07	
	Каша молочная пшеничная с маслом (крупа пшено, молоко, масло сливочное, соль йодир., сахар-песок) 190/10	200	7,82	7,54	38,63	158,63	515
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Кекс с шоколадными каплями (конд. цех)	60	3,56	13,31	27,34	193,39	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>526</b>	<b>22,71</b>	<b>31,48</b>	<b>96,43</b>	<b>614,79</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Сыр порциями (сыр Российский)	34	7,89	10,03	0	121,82	

Каша молочная пшеничная с маслом (крупка пшено, молоко, масло сливочное, соль йодир., сахар-песок) 230/10	240	8,99	8,67	44,43	291,67	515
Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Кекс с шоколадными каплями (конд. цех)	60	3,56	13,31	27,34	193,39	

**Итого за завтрак:**

**569 24,2 33,44 99,68 746,43**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,44	0,06	1,38	7,76	982
	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана)	20/200/10	5,45	7,87	11,04	136,77	165
	Тефтели II вариант с соусом красным основ. (говядина, крупка рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	18/337
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупка гречневая, масло слив., соль йодир.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Кисель детский «Витошка» (смесь сухая кисель детский «Витошка», вода)	200	0	0	21,39	85,56	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	

**Итого за обед:**

**800 22,93 24,34 100,19 711,44 -**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками и сметаной (фрикадельки, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана)	30/220/10	6,16	8,9	12,48	154,64	165
	Тефтели II вариант с соусом красным основ. (говядина, крупка рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	18/337
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупка гречневая, масло слив., соль йодир.)	180	7,43	5,69	45,58	268,23	632
	Кисель детский «Витошка» (смесь сухая кисель детский «Витошка», вода)	200	0	0	21,39	85,56	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	7,52	37,16	-

**Итого за обед:**

**869 24,92 26,32 109,2 778,33 -**

Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота, масло подс.)	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>54,15</b>	<b>65,61</b>	<b>234,7</b>	<b>1600,72</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>57,63</b>	<b>69,55</b>	<b>246,96</b>	<b>1799,25</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982
	Котлета Незнайка с соусом красным основ.. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>536</b>	<b>18,48</b>	<b>24,89</b>	<b>69,05</b>	<b>574,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982
	Котлета Незнайка с соусом красным основ.. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>576</b>	<b>19,3</b>	<b>26,08</b>	<b>74,41</b>	<b>609,56</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло подс., соль йод.) 10/200	210	4,78	8,13	12,76	143,34	167/998

	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, яйцо, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит, соус белый)90/30	120	15,57	13,37	10,92	226,32	1061
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Мандарин	120	0,96	0,24	9	42	
<b>Итого за обед:</b>		<b>850</b>	<b>31,87</b>	<b>30,77</b>	<b>88,26</b>	<b>807,39</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками(фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., огурцы конс., масло поде., соль йод.) 20/250	270	6,15	10,45	16,41	184,29	167/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, яйцо, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит, соус белый)90/30	120	15,57	13,37	10,92	226,32	1061
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	669
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Мандарин	130	1,04	0,26	9,75	45,5	
<b>Итого за обед:</b>		<b>946</b>	<b>31,87</b>	<b>30,77</b>	<b>88,26</b>	<b>882,77</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слобное 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>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>50,09</b>	<b>61,03</b>	<b>206,62</b>	<b>1575,98</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>27,98</b>	<b>37,88</b>	<b>111,79</b>	<b>945,5</b>	

**День 10**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом со сгущённым МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин) 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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>27,07</b>	<b>12,72</b>	<b>93,53</b>	<b>596,87</b>	<b>-</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом со сгущённым МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ванилин) 180/30	210	24,38	11,73	58,91	438,66	187
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>632</b>	<b>28,79</b>	<b>13,76</b>	<b>95,07</b>	<b>619,21</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	10/200	4,17	7,65	12,41	135,18	17
	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
	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	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
<b>Итого за обед:</b>		<b>835</b>	<b>27,71</b>	<b>26,69</b>	<b>104,86</b>	<b>698,14</b>	<b>-</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
-------------	---	--------	------	------	-------	-------	----

	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
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	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	29	1,91	0,35	11,48	56,72	
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
<b>Итого за обед:</b>		<b>954</b>	<b>27,71</b>	<b>26,69</b>	<b>104,86</b>	<b>827,43</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слоб., 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>10,35</b>	<b>10,35</b>	<b>36,75</b>	<b>1565,33</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>10,39</b>	<b>8,98</b>	<b>45,94</b>	<b>307,24</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			<b>11,947</b>	<b>12,073</b>	<b>48,471</b>	<b>345,517</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>			#####	#####	#ССЫЛКА!	#####	
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>			<b>8,12</b>	<b>9,915</b>	<b>34,708</b>	<b>258,899</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			#####	#####	#ССЫЛКА!	<b>541,688</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>			<b>22,65</b>	<b>23,099</b>	<b>82,7</b>	<b>616,016</b>	