





<b>Обед</b>	Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель, лук репч., масло сл., соль йод., сахар панир., яйцо, масло раст., соус красный) 80/30	110	17	10,95	9,9	236,15	973	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	150	3,6	4,78	36,44	220,23	552	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>769</b>	<b>30,36</b>	<b>24,47</b>	<b>95,05</b>	<b>768,84</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982	
	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 20/230	250	6,09	9,98	11,6	160,61	694	
	Биточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, свинина, картофель, лук репч., масло сл., соль йод., сахар панир., яйцо, масло раст., соус красный) 80/30	110	17	10,95	9,9	236,15	973	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>844</b>	<b>31,02</b>	<b>27,21</b>	<b>95,97</b>	<b>782,86</b>	
	<b>Полдник</b>	Паншошка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное прожареное, 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>		
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>46,23</b>	<b>37,57</b>	<b>133,34</b>	<b>1070,18</b>		
<b>День 2</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 160/30	190	10,97	25,68	33,64	406,57	1084	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-	
	Сок фруктовый в пу 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-	



Итого за завтрак:

619

14,55

26,37

80,31

613,76

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль, йод, приправы) 175/40	215	12,42	29,06	38,06	463,46	1084
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	603
Хлеб пшеничный йодированный	17	1,28	0,17	8,67	41,31	-
Сок фруктовый в плу 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>632</b>	<b>15,1</b>	<b>29,63</b>	<b>78,61</b>	<b>641,49</b>	

Итого за завтрак:

632

15,1

29,63

78,61

641,49

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционированная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	10,7	982
Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/180	200	5,49	4,66	6,72	90,84	996
Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 50/50	100	14,09	14,04	1,3	187,92	1036
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>768</b>	<b>30,11</b>	<b>24,21</b>	<b>91,29</b>	<b>703,45</b>	

Итого за обед:

768

30,11

24,21

91,29

703,45

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
Солянка Детская (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230	250	6,87	5,83	8,4	113,54	996
Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 60/60	120	16,91	16,85	1,56	225,5	1036
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,86	5,15	40,28	234,9	307
Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>843</b>	<b>35,52</b>	<b>29,01</b>	<b>99,4</b>	<b>781,06</b>	

Итого за обед:

843

35,52

29,01

99,4

781,06

Подпись

Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто слад., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)

100

12,27

11,44

37,59

302,37

60



Чай с сахаром (чай, сахар)

Итого за подлинник:	200	0	0	9,08	36,32	663
---------------------	-----	---	---	------	-------	-----

Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционированная (отурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, ветчина, лук репчатый, томатная паста, 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	-
Итого за завтрак:	543	16,18	11,37	97,24	555,96	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционированная (отурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, ветчина, лук репчатый, томатная паста, 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	-
Итого за завтрак:	592	18,91	24,07	105,88	622,71	-	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Борщ с капустой, картофелем и мясом (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль колд.) 10/190	200	4,57	5,87	9,65	142,46	165/998
	Тфтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль, йод., соус красносол.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	195,75	18/370
	Каша Гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодироп., масло сл.)	150	3,39	4,11	20,67	153,23	676
	Напиток из ягод протертой с сахаром (яблоко, сахар)	200	0,1	0,04	15,82	64,04	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	



	Мандарин	113	0,9	0,23	8,48	39,55	
<b>Итого за обед:</b>		<b>818</b>	<b>19,51</b>	<b>21,03</b>	<b>84,71</b>	<b>694,9</b>	
<b>Обед</b>	Борш с капустой, картофелем и мясом (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, свекла, томат паста, масло раст., соль фод.) 20/230	250	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Тертелли II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук, мука, масло подсолн., соль фод., соус красный) 80/30	110	8,42	7,85	16,74	220,35	127/998
	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сл.)	180	12,59	5,74	7,77	167,1	651
	Напиток из ягод протертой с сахаром (ягодная, сахар)	200	3,71	5,36	24,12	179,59	371
	Хлеб пшеничный йодированный	28	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Мандарин	126	1,8	0,24	12,24	70,75	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>894</b>	<b>27,57</b>	<b>20,4</b>	<b>82,04</b>	<b>737,56</b>	
<b>Подник</b>	Булочка «Обсыпная» с повидлом (мука, дрожжи пресс., 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 подник:</b>		<b>300</b>	<b>12,07</b>	<b>16,71</b>	<b>65,45</b>	<b>460,31</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>47,76</b>	<b>49,11</b>	<b>247,4</b>	<b>1711,17</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>58,55</b>	<b>61,18</b>	<b>253,37</b>	<b>1820,58</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль фод.) 180/8	188	17,39	22,2	3,59	293,73	199
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>542</b>	<b>21,81</b>	<b>24,15</b>	<b>34,77</b>	<b>453,66</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							



Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко, масло сливочное, соль йод.) 190/10	200	18,6	23,75	3,84	345,45	183/988
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Сок фруктовый в пу 1 шт	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>23,47</b>	<b>25,76</b>	<b>38,08</b>	<b>519,96</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Буллон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроль) 20/200/10	230	7,24	13,34	12,71	177,55	1079
	Сырники из творога со стуженным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко стуж.)	100/30	23,98	9,15	32,87	328,75	186
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	904
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Пюре фруктовое в пу	125	0	0	13,75	55	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Буллон с мясными фрикадельками и профитролями (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод., профитроль) 20/250/14	284	8,95	14,15	13,73	209,19	1079
	Сырники из творога со стуженным молоком (творог, яйцо, масло раст., мука, сахар, молоко стуж.)	150/35	35,56	14,78	49,7	434,82	186
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Сок фруктовый в пу 1 шт	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>802</b>	<b>47,68</b>	<b>29,52</b>	<b>103,78</b>	<b>823,41</b>		
Полдник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, соль, лимонная кислота, масло подсол.)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с молоком (чай, молоко, йод)	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 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>23,17</b>	<b>25,56</b>	<b>36,91</b>	<b>718,52</b>		



Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше  
 День 5

72,51

56,69

144

1608,23

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Эрзаы Ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соевый красный) 90/20	110	9,6	14,65	11,12	164,79	1042
	Овощной калейдоскоп (гриб, морковь, масло раст. лук репч., горошек зел. Консер., кукуруза консерв., соль йод.)	150	3,33	11	25,9	153,9	293
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Коржик «Снежок» (кошач. пек)	70	4,25	6,26	29,13	186,8	413
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>551</b>	<b>18,97</b>	<b>32,19</b>	<b>89,99</b>	<b>610,51</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Эрзаы Ленивые с соусом красным (говядина, батон, яйцо, лук репчатый, соль йод., соевый красный) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	177,05	1042
	Овощной калейдоскоп (гриб, морковь, масло раст. лук репч., горошек зел. Консер., кукуруза консерв., соль йод.)	190	4	12,76	28,6	184,68	293
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Коржик «Снежок» (кошач. пек)	70	4,25	6,26	39,13	186,8	413
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>609</b>	<b>22,21</b>	<b>37,55</b>	<b>109,97</b>	<b>672,99</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп картофельный с бобовыми и фаршем (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) 20/200	220	8,64	7,45	14,63	160,08	1122
	Котлета Нежная с соусом красным основ. (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн., соль йодир., соевый красный сев.) 80/30	110	16,38	16,57	16,28	279,8	225
	Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из ягод протертой с сахаром (брусника, сахар)	190	0,12	0,09	15,03	61,38	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	6,73	33,25	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>707</b>	<b>30,85</b>	<b>28,98</b>	<b>82,97</b>	<b>716,1</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше



Обед	Суп картофельный с бобовыми и фаршем (говядина, картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растит.) 25/250	275	10,8	9,31	18,28	200,1	1122
	Котлета Неэтайка с соусом красным основ. (говядина, свинина, молоко, батон, лук репчатый, яйцо, сухари панир., масло подсолнечное, соль йодир., соль красный осн.) 80/30	110	16,38	16,57	16,28	279,8	225
	Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Напиток из ягод протертой с сахаром (брусника, сахар)	200	0,13	0,09	15,82	64,61	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	84,9	-
Итого за обед:	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Полдник	Слойка с сыром и ветчиной (тесто слоеное, сыр Российский, ветчина, мова 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
Итого за полдник:		279	9,15	17,09	27,45	300,21	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			10,73	17,3	38,16	351,24	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			11,37	17,38	51,43	407,6	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья) 200/10	190	6,51	7,51	35,85	237,08	53
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сливочное, хлеб пш., колбас.) 22/10/32	64	8,25	14,04	15,34	220,71	893
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого за завтрак:	Пиоре фруктовое в п/у	125	0	0	13,75	55	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, хлопья) 200/10	210	1,64	1,47	0,09	20,15	776
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сливочное, хлеб пш.) 26/10/25	71	7,19	8,31	39,63	262,04	53
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	6,06	4,31	20,27	144,07	868
Итого за завтрак:	Пиоре фруктовое в п/у	125	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за завтрак:		606	15,82	21,95	99,85	501,45	



<b>Обед</b>	Закуска порционная (кукуруза)	40	0,64	0,16	5,72	26,88	984	
	Булочка с мажиром и фрикадельками и гречками	200	3,87	3,94	5,94	94,76	1079	
	Виточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, свиная, картофель, лук репч., яйцо, сушен панир, масло подсолнечное, соль, копиров.) 80/30	110	17	10,95	9,9	236,15	1055	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль, копиров.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307	
	Напиток из ягод протертой с сахаром (смородина протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083	
	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>719</b>	<b>30,09</b>	<b>19,66</b>	<b>88,32</b>	<b>700,58</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	<b>Обед</b>	Закуска порционная (кукуруза)	55	0,88	0,22	7,87	36,96	984
Булочка с мясными фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сыр., приправы, соль под., гречка) 20/220/10		250	4,84	4,93	7,43	93,46	1079	
Виточки рубленые из курицы с соусом красным (филе куриное, свиная, картофель, лук репч., яйцо, сушен панир, масло подсолнечное, соль, копиров.) 80/30		110	17	10,95	9,9	236,15	225/370	
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль, копиров.)		180	7,22	5,42	42,4	247,26	307	
Напиток из ягод протертой с сахаром (смородина протертая с сахаром, сахар-песок)		200	0,19	0,08	15,82	64,76	1083	
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>845</b>	<b>33,66</b>	<b>22,15</b>	<b>106,07</b>	<b>788,24</b>		
<b>Полдник</b>		Булочка Настёна (чюка пшен., молоко, сахар-песок, яйцо, дрожжи, масло сл., повидло, масло подсол.)	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>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>День 7</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
Сыр в индивидуальной упаковке	18	1,37	2,98	0,88	35,82			



Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом (крупа гречневая, молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль, йод.) 180/10	190	6,56	6,75	34,14	223,57	515
	Бутерброд с ветчиной ( хлеб пшеничный, ветчина) 20/35	55	6,35	1,69	16,83	107,95	913
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за завтрак:		663	17,64	19,23	72,99	534,03	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша гречневая молочная с маслом ( крупа гречневая, молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль, йод.) 210/10	220	7,59	7,82	39,53	258,88	515
	Бутерброд с ветчиной ( хлеб пшеничный, ветчина) 26/33	59	6,81	1,82	18,05	115,81	913
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Итого за завтрак:		697	19,13	20,43	79,6	577,2
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени и/ф, соль, йод., лук) 110/120	230	10,28	31,09	30,72	355,8	1084
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репчат., масло подсол., томат, паста, мука пшенич., соль йодир.) 50/50	120	11,88	13,9	4,55	190,79	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	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за обед:		728	27,71	26,69	104,86	820,74	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени и/ф, соль, йод., приправа) 140/120	260	15,02	35,14	36,03	405,24	1084
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репчат., масло подсол., томат, паста, мука пшенич., 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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за обед:		810	27,71	26,69	104,86	983,9	-



Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слоёв, 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>	

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

<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>11,13</b>	<b>9,05</b>	<b>69,43</b>	<b>404,79</b>	
---	--	--	--------------	-------------	--------------	---------------	--

**Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>19,2</b>	<b>20,85</b>	<b>78,07</b>	<b>577,83</b>	
---	--	--	-------------	--------------	--------------	---------------	--

**День 8**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Завтрак	Сыр порциками (сыр Российский)	25	5,8	7,38	0	89,58	
	Каша молочная пшеница с маслом (крупа пшено, молоко, соль, йодир, сахар-песок, масло сливочное) 180/10	190	7,43	7,16	36,7	180,94	515
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Кекс с шоколадными каплями (конд. пех)	60	3,56	13,31	23,34	195,39	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>508</b>	<b>20,78</b>	<b>29,31</b>	<b>89,48</b>	<b>612,75</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Сыр порциками (сыр Российский)	30	6,96	8,85	0	107,49	
	Каша молочная пшеница с маслом (крупа пшено, молоко, соль, йодир, сахар-песок, масло сливочное) 230/8	238	9,31	8,97	45,97	301,81	515
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	8,91	-
	Кекс с шоколадными каплями (конд. пех)	60	3,56	13,31	23,34	195,39	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>24,12</b>	<b>32,63</b>	<b>100,79</b>	<b>680,25</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Обед	Суп из овощей с фрикадельками (фрикадельки, горошек зеленый, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, приправа универсальная, лавровый лист, соль йодированная, сметана) 10/190	200	4,33	7	7,86	111,77	127
	Пюре картофельное с соусом острым (горошек, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, масло подсолнечное, соль, йодир, соус бешамель) 00/20	120	15,83	11,03	6,99	190,49	256
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль, йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371



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	-
Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>956</b>	<b>28,99</b>	<b>24,36</b>	<b>94,63</b>	<b>713,68</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Суп из овощей с фрикадельками (фрикадельки, горошек зелёный, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, приправы универсальная, лавровый лист, соль йодированная, сметана) 20/250	270	5,85	9,45	10,61	150,89	127
Колобки «Приморье» с соусом белым (говбуца, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, масло подсолнечное, соль йодир, соус белый) 90/30	120	15,83	11,03	6,99	190,49	256
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	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Сок фруктовый в п/у 1 шт	200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>1057</b>	<b>31,7</b>	<b>27,53</b>	<b>105,1</b>	<b>794,89</b>	

Итого за обед:

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>	

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционная (горошек зелёный)	45	1,4	0,09	2,93	18,09	984
Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, ветчина, томатный соус) 200/20	210	11,78	9,95	38,43	290,43	448
Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
Тематоген в п/у 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	-

Завтрак



Итого за завтрак:		538	17,66	11,87	100,5	579,45	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (горошек зелёный)	45	1,4	0,09	2,93	18,09	984
	Макароны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, ветчина, лук репчатый, масло растительное, соль, перец)	260	14,59	12,32	47,58	359,58	448
	Чай с мёдом (чай, мёд)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Гематоген в п/у 1 шт	40	2,6	1,6	32,8	156	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>587</b>	<b>20,39</b>	<b>14,23</b>	<b>109,14</b>	<b>646,17</b>		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, мясные, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, свекла, томат паста, масло растительное, соль, сметана) 15/200	215	3,88	5,64	10,57	108,54	165
	Котлета Домашняя с соусом красным основ. (говядина, батон, лук репчатый, мука, соль йод., масло растительное, соус красный основ.) 90/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	18/337
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Зефир йогуртовый	35	0,25	2,45	26,74	130,01	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>777</b>	<b>21,71</b>	<b>25,71</b>	<b>128</b>	<b>830,17</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, мясные, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, свекла, томат паста, масло растительное, соль, сметана) 25/250	275	4,96	7,21	13,52	138,83	165
	Котлета Домашняя с соусом красным основ. (говядина, батон, лук репчатый, мука, соль йод., масло растительное, соус красный основ.) 90/30	120	8,02	11,23	10,28	174,27	18/337
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Зефир йогуртовый	35	0,25	2,45	26,74	130,01	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>893</b>	<b>26,05</b>	<b>28,33</b>	<b>150,95</b>	<b>962,97</b>		



Подлник	Сочень с ТВОРОГОМ (кува, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, соль, лимонная кислота, масло слив.)										75	8,51	9,79	29	238,17	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)										200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за подлник:											275	8,51	9,79	38,08	274,49	663
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет											26,17	21,66	138,58	853,94		
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше											54,95	52,35	298,17	1883,63		
Итого за день 10																
Возрастная категория: 7-11 лет																
Завтрак	Закуска порционная (кукуруза)										30	0,48	0,12	4,29	20,16	984
	Котлета Незайка с соусом Красным Основ. (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подж., соль кошер., соус красный ост.) 80/20										100	13,65	13,81	13,57	233,17	225
	Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)										170	3,5	5,07	22,78	150,72	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)										200	0,21	0,07	13,13	53,99	904
	Хлеб пшеничный йодированный										29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак:											529	20,02	19,36	68,56	528,51	
Возрастная категория: 12 лет и старше																
Завтрак	Закуска порционная (кукуруза)										40	0,64	0,16	5,72	26,88	984
	Котлета Незайка с соусом Красным Основ. (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подж., соль йодир., соус красный ост.) 80/30										110	16,38	16,57	16,28	279,8	225
	Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)										180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)										200	0,21	0,07	13,13	53,99	904
	Хлеб пшеничный йодированный										29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак:											559	23,12	22,45	74,04	590,73	
Возрастная категория: 7-11 лет																
Обед	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., отруби, консерв. масло подж., соль йод.) 10/200										210	4,78	8,13	12,76	143,34	167/998
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 50/190										240	21,9	32,95	47,41	443,82	523
	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	-
	Итого за обед:															



	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77		
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	125	0,88	0,25	14,25	62,77		
<b>Итого за обед:</b>		<b>850</b>	<b>31,87</b>	<b>30,77</b>	<b>88,26</b>	<b>858,08</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Рассольник «Ленинградский» с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., струция коне, масло подсол., соль под.) 10/240	250	5,69	9,68	15,19	170,64	167,998	
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репичный, морковь, томатная паста, масло подсолнечное) 60/230	290	26,46	39,82	57,29	563,36	523	
	Компот из сухофруктов с вит С (сухофрукты, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	669	
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-	
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-	
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	125	0,88	0,25	14,25	62,77		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>919</b>	<b>31,87</b>	<b>30,77</b>	<b>88,26</b>	<b>995,67</b>		
	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоёное 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 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>24,36</b>	<b>25,88</b>	<b>64,72</b>	<b>589,22</b>		
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>24,81</b>	<b>25,94</b>	<b>67,78</b>	<b>603,8</b>		
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			<b>5,543</b>	<b>7,542</b>	<b>27,876</b>	<b>198,185</b>		
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>			<b>9,335</b>	<b>8,841</b>	<b>28,805</b>	<b>236,697</b>		
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>			<b>6,198</b>	<b>7,406</b>	<b>25,477</b>	<b>191,72</b>		
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			<b>9,499</b>	<b>7,206</b>	<b>26,075</b>	<b>198,688</b>		
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>			<b>8,286</b>	<b>7,247</b>	<b>33,906</b>	<b>257,092</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>		