



**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 3</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, ином., соль пощ., масло слив.)	170	6,85	15,15	36,24	291,8	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшенич.) 10/24	34	2,09	5,2	13,96	111,12	778
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>644</b>	<b>21,53</b>	<b>32,48</b>	<b>63,41</b>	<b>616,09</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, ином., соль пощ., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшенич.) 10/26	36	2,21	5,5	14,78	117,65	778
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>676</b>	<b>22,87</b>	<b>35,46</b>	<b>70,63</b>	<b>694,13</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 пощир.)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000/998

Обед	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197/998
	Тефтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 75/30.	105	10,49	11,51	12,5	195,59	193
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	7,13	35,21	-
	Банан	201	1,8	0,6	25,2	113,4	
<b>Итого за обед:</b>		<b>909</b>	<b>25,88</b>	<b>22,97</b>	<b>118,23</b>	<b>762,52</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Щи из свежей капустой с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197/998
	Тефтели 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 гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0	8,32	41,08	-
	Банан	229					
			2,01	0,67	28,1	126,44	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1030</b>	<b>28,97</b>	<b>25,76</b>	<b>132,28</b>	<b>858,42</b>	

<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>52,2</b>	<b>37,49</b>	<b>201,3 3</b>	<b>1329,6 5</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>54,6</b>	<b>40,53</b>	<b>216,5 6</b>	<b>1438,5 4</b>	
<b>Неделя 4</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.)	170/9	6,45	6,89	31,87	244,28	515a
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 20/30	50	5,71	4,06	19,13	135,91	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>680</b>					
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>669</b>	<b>24,6</b>	<b>23,36</b>	<b>62,82</b>	<b>589,72</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.) 23/37	60	6,85	4,87	22,95	163,09	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>							
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>14,21</b>	<b>12,68</b>	<b>34,49</b>	<b>626,25</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 80/10	90	12,44	7,03	7,22	141,94	651

	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	264,95	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	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	143	1,14	0,29	10,73	50,05	
<b>Итого за обед:</b>		<b>848</b>	<b>25,57</b>	<b>28,9</b>	<b>84,7</b>	<b>701,07</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	157,71	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	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Мандарин	149	1,19	0,3	11,18	52,15	
<b>Итого за обед:</b>		<b>949</b>	<b>28,58</b>	<b>33,92</b>	<b>94,23</b>	<b>796,52</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>50,17</b>	<b>52,26</b>	<b>147,52</b>	<b>1290,79</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>42,79</b>	<b>46,6</b>	<b>128,72</b>	<b>1422,77</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Незайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	90	13,78	19,14	13,41	241,09	225a
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	25,57	145,79	585

	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	196	1,76	0,58	24,69	111,13	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>656</b>	<b>21,14</b>	<b>23,21</b>	<b>90,99</b>	<b>614,73</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	100	15,31	21,27	14,9	302,32	225a
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	185,74	585
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	191	1,71	0,57	24,06	108,29	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>691</b>	<b>23,47</b>	<b>26,67</b>	<b>101,76</b>	<b>713,07</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	10/200	3,98	5,84	10,94	134,24	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 65/200	265	24,59	8,82	25,41	279,44	1006
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	55,5	
<b>Итого за обед:</b>		<b>921</b>	<b>34,67</b>	<b>15,93</b>	<b>96,69</b>	<b>670,21</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Обед	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	155,64	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль йодир.) 70/230	300	27,84	9,99	28,77	319,35	1006
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	98,2	-
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	84,37	-
	Яблоко	146	0,58	0,58	14,3	64,82	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1002</b>	<b>39,87</b>	<b>18,84</b>	<b>110,29</b>	<b>779,68</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>54,73</b>	<b>59,73</b>	<b>195,45</b>	<b>1471,28</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>53,59</b>	<b>63,89</b>	<b>185,08</b>	<b>1524,79</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана)	200	25,02	11,4	45,24	383,64	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	-
	Яблоко	211	0,84	0,84	20,67	93,68	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>635</b>	<b>28,95</b>	<b>13,65</b>	<b>88,02</b>	<b>566,01</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, )	230	28,77	13,11	52,02	441,18	187
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066

	Хлеб ржаной	24	1,58	0,28	9,5	46,94	-
	Яблоко	176	0,7	0,7	17,24	78,14	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>32,56</b>	<b>15,22</b>	<b>91,37</b>	<b>608,01</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
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Зразы ленивые мясные (говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст)	100	11,6	17,92	13,92	263,34	1042
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,61	5,06	40,51	233,98	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	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>792</b>	<b>27,76</b>	<b>31,86</b>	<b>104,79</b>	<b>819,4</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Зразы ленивые мясные (говядина, хлеб, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод, масло раст)	100	11,6	17,92	13,92	263,34	1042/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,57	0	9,57	43,08	611a

	С без сахара (сухофрукты, витамин С.)						
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>909</b>	<b>29,45</b>	<b>15,22</b>	<b>110,83</b>	<b>873,58</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>27,76</b>	<b>31,86</b>	<b>192,81</b>	<b>1385,41</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>29,45</b>	<b>30,44</b>	<b>202,2</b>	<b>1481,59</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Ежики мясные (говядина, крупа рис, лук реп., соль йод.)	90	13,05	17,2	8,32	240,3	222
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,3	4,77	21,44	117,86	371
	Чай чёрный (чай)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша свежая	171	1,2	0,9	31,1	137,41	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>636</b>	<b>20,19</b>	<b>23,23</b>	<b>89,12</b>	<b>601,77</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

<b>Завтрак</b>	Ежики мясные (говядина, свинина, крупа рис, лук реп., соль йод., соус кр.)	100	13,05	17,2	8,32	240,3	222
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив, соль йод.)	220	4,53	6,56	29,48	185,05	371
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша свежая	155	1,24	0,93	31,93	141,05	



<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>21,46</b>	<b>25,05</b>	<b>97,99</b>	<b>672,6</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с фрикадельками мясными <small>(фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)</small>	20/200	3,54	6,57	13,75	128,24	167/106 7	
	Мясо тушеное с морковью и луком <small>(говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста, мука пшен., соль йодир.)</small> 45/70	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675	
	Макаронные изделия отварные <small>(макаронные изделия, масло сл.)</small>	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307	
	Напиток из шиповника <small>без сахара (шиповник, лимон)</small>	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Груша свежая	143	1,14	0,85	29,45	130,13		
<b>Итого за обед:</b>		<b>868</b>	<b>26,79</b>	<b>27,94</b>	<b>101,58</b>	<b>770,34</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с фрикадельками мясными <small>(фрикадельки для супа, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)</small>	30/250	4,5	8,36	17,5	163,22	167/106 7	
	Мясо тушеное с морковью и луком <small>(говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.)</small> 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675	
	Макаронные изделия отварные <small>(макаронные изделия, масло сл.)</small>	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307	
	Напиток из шиповника <small>без сахара (шиповник, лимон)</small>	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667	

	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша свежая	144	1,15	0,86	29,66	131,04	
<b>Итого за обед:</b>		<b>964</b>	<b>29,44</b>	<b>31,25</b>	<b>112,13</b>	<b>852,85</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>22,44</b>	<b>23,53</b>	<b>104,42</b>	<b>674,67</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>50,9</b>	<b>56,3</b>	<b>210,12</b>	<b>1525,45</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Стрипсы из индейки (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив)	90	17,87	12	9,18	211,2	1073
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	243,23	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С без сахара (яблоки св., груши св, витамин С.)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	160	1,3	0,3	13	58	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>28,07</b>	<b>18,36</b>	<b>90,24</b>	<b>611,56</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Стрипсы из индейки (филе индейки, свинина, сухари, яйцо куриное, соль йод, масло слив.)	100	17,87	12	9,18	211,2	1073
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С без сахара (яблоки св., груши св, витамин С.)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	146	1,17	0,29	11,02	51,45	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>666</b>	<b>28,77</b>	<b>18,98</b>	<b>93,32</b>	<b>654,26</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	25/200	4,06	5,9	11,06	113,59	165/998
	Котлета мясная. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст.)	90	12,65	20,07	11,81	248,47	1055
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,34	14,12	29,15	250,96	309
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, , витамин С)	200	0,1	0,41	20,01	84,08	435
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	12,67	62,59	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>802</b>	<b>26,66</b>	<b>41,37</b>	<b>105,2 1</b>	<b>859,72</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и  
старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	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 . (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.)	100	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	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 без сахара (изюм, , витамин С)	200	0,1	0,41	20,01	84,08	435
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	6,73	33,25	-
							-
<b>Итого за обед:</b>		<b>877</b>	<b>24,82</b>	<b>44,91</b>	<b>91,76</b>	<b>870,53</b>	

<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>27,8</b>	<b>42,22</b>	<b>134,6 6</b>	<b>989,85</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>54,26</b>	<b>76,16</b>	<b>203,8 9</b>	<b>1723,3 8</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			<b>20,798</b>	<b>18,349</b>	<b>70,20 6</b>	<b>524,00 4</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>			<b>26,05</b>	<b>23,847</b>	<b>88,97 5</b>	<b>677,95 6</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			<b>20,158</b>	<b>17,511</b>	<b>63,89 1</b>	<b>563,64</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>			<b>31,485</b>	<b>24,574</b>	<b>91,67</b>	<b>814,97 2</b>	