



<b>Обед</b>	Суп из овощей с фаршем и гречками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль йодир., масло растит., гречки)	10/200/15	6,89	6,43	13,7	140,19
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло)	110	14,27	12,26	10,01	207,46
	Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59
	Напиток из овощей протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67
	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>843</b>	<b>26,22</b>	<b>19,91</b>	<b>98,75</b>	<b>705,62</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска нериничная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	
	Суп из овощей с фаршем и гречками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль йодир., Масло растит., гречки)	10/200/15	6,89	6,43	13,7	140,19	
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., Масло сливочн., соль йод.)	110	14,27	12,26	10,01	207,46	
	Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	
	Напиток из овощей протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	
	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>843</b>	<b>26,22</b>	<b>19,91</b>	<b>98,75</b>	<b>705,62</b>	
	<b>Полдник</b>	Печенье Байкальское (конд.пех)	103	7	24,93	64,86	511,79
		Сок фруктовый в погроб. упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4
<b>Итого за полдник:</b>	<b>303</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>612,19</b>		
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>48,68</b>	<b>52,9</b>	<b>230,31</b>	<b>1923,88</b>		
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>49,43</b>	<b>54,03</b>	<b>233,47</b>	<b>1949,75</b>		

**День 2**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья «Геркулес», молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль)	160/7	6,34	7,09	27,13	197,66
	Запеканка из творога со ступенчатым молоком (творог, сахар-песок, крупа манная, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ступенчатое молоко)	110/30	24,41	9,16	28,12	292,55
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>531</b>	<b>27,72</b>	<b>10,53</b>	<b>52,97</b>	<b>615,18</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья «Геркулес», молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль)	200/10	7,97	8,91	34,11	248,56
	Запеканка из творога со ступенчатым молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, яйцо, масло раст., сухари)	110/30	24,41	9,16	28,12	292,55
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47
<b>Итого за завтрак</b>		<b>579</b>	<b>28,1</b>	<b>10,58</b>	<b>55,52</b>	<b>678,23</b>

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, картофель, горох, сливочное масло)	20/200/10	9,68	10,6	19,85	213,46
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	55/195	22,81	34,33	49,39	437,73
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Яблоко свежее	119	0,48	0,48	11,66	52,84
<b>Итого за обед:</b>		<b>829</b>	<b>35,79</b>	<b>45,71</b>	<b>115,75</b>	<b>857,41</b>

	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и грибами ( фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	20/200/10	9,68	10,6	19,85	213,46
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	55/195	22,81	34,33	49,39	437,73
<b>Обед</b>	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Яблоко свежее	119	0,48	0,48	11,66	52,84
<b>Итого за обед:</b>		<b>829</b>	<b>35,79</b>	<b>45,71</b>	<b>115,75</b>	<b>857,41</b>
<b>Подливка</b>	Самса «Детская» (густо сливочное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль йод.)	85	11,23	20,8	20,47	313,97
	Чай с сахаром. (Чай, сахар, вода)	200	-	-	9,08	36,32
<b>Итого за подливки:</b>		<b>285</b>	<b>11,23</b>	<b>20,8</b>	<b>29,55</b>	<b>350,29</b>
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>74,74</b>	<b>77,04</b>	<b>198,27</b>	<b>1822,88</b>
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>75,12</b>	<b>77,09</b>	<b>200,82</b>	<b>1885,93</b>
<b>День 3</b>						
	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная(жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	1,37	2,98	0,88	35,82
	Бутерброд ветчинной и маслом (хлеб пшеничный, ветчина, масло сливочное)	30/15/44	6,42	6,65	33,6	220,04
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	2,34	5,82	15,61	124,2
	Десерт фруктовый	100	0,15	0	14,61	59,04
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>589</b>	<b>10,28</b>	<b>15,45</b>	<b>64,7</b>	<b>439,1</b>
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>					
	Каша молочная манная(жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	210/10	6,35	6,42	32,14	211,74

<b>Завтрак</b>	Бутерброд ветчиной и маслом (хлеб пшеничный, ветчина, масло сливочное)	37/15/48	8,85	16,69	27,47	295,52
	Чай с молоком (чай,молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69
	Десерт фруктовый	100	0,6	0,2	19	80,2
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>17,16</b>	<b>24,72</b>	<b>80,75</b>	<b>614,15</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота, соль йод.)	15/200	4,54	4,81	10,63	103,98
	Тфтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йодир., соус красный осн.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156
	<b>Итого за обед:</b>	<b>739</b>	<b>22,7</b>	<b>21,75</b>	<b>116,2</b>	<b>751,4</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло	15/200	4,54	4,81	10,63	103,98
	Тфтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йодир., соус красный осн.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156
	<b>Итого за обед:</b>	<b>739</b>	<b>22,7</b>	<b>21,75</b>	<b>116,2</b>	<b>751,4</b>

**Подлник**

Слои́йка с сырoм и ветчиной (мука, сахар, яйцо, ванилин, ветчина, сыр)	85	10,32	19,37	20,69	298,4
Кисель детский «Виттошка» (вода, кисель сухая смесь «Виттошка»)	180	-	-	19,25	77

Итого за полдник:	265	0	0	19,25	375,4
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		32,98	37,2	200,15	1565,9
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		39,86	46,47	216,2	1740,95
<b>День 4</b>					
Возрастная категория: 7-11 лет					

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	30.10.1941	10,44	17,77	19,42	279,34
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32
	Напиток овсяный в индивиду. упаковке	200	2	6,4	19	140
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>504</b>	<b>19,29</b>	<b>29,95</b>	<b>92,68</b>	<b>715,76</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше						
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	230/10	8,22	6,93	54,22	312,12
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	32/10/49	11,73	19,96	21,82	313,83
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32
	Напиток овсяный в индивиду. упаковке	200	2	6,4	19	140
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>731</b>	<b>21,95</b>	<b>33,29</b>	<b>104,12</b>	<b>802,27</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет						
Обед	Солянка Детская с грибами (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло раст., соль йод.) 50/50	10/200/15	6,62	5,17	10,62	115,46
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 50/50	100	14,09	14,04	1,3	187,92
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9
	Груша	132	0,53	0,4	13,6	60,06
	<b>Итого за обед:</b>	<b>858</b>	<b>31,25</b>	<b>24,3</b>	<b>98,84</b>	<b>738,91</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Солянка Детская с грибами ( говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло	10/200/15	6,62	5,17	10,62	115,46
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, Масло раст., соль йод.) 50/50	100	14,09	14,04	1,3	187,92
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, Масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9
	Груша	132	0,53	0,4	13,6	60,06
	<b>Итого за обед:</b>	<b>858</b>	<b>31,25</b>	<b>24,3</b>	<b>98,84</b>	<b>738,91</b>
	Пирожки печенье с мясом и рисом ( муча, соль, дрожжи, масло подсолнечное, яйцо, сахар, говядина,	100	12,27	11,44	37,59	302,37
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33
Мармелад желтый	60	0,06	-	47,64	190,8	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>360</b>	<b>12,52</b>	<b>11,48</b>	<b>85,26</b>	<b>494,5</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>43,77</b>	<b>35,78</b>	<b>184,1</b>	<b>1233,41</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>43,77</b>	<b>35,78</b>	<b>184,1</b>	<b>1233,41</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Йогурт перепелинное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, Молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод, Масло слив.)	150/5	4,23	5,09	29,55	180,93
	Сыр в индивидуальной упаковке (1 шт)	18	1,37	2,98	0,88	35,82
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75
Банан	217	1,95	0,65	27,34	123,04	

<b>Итого за завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>12,89</b>	<b>12,11</b>	<b>83,83</b>	<b>495,88</b>
--------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>					
Йогурт перепелное вареное (1 шт.)	15	1,64	1,47	0,09	20,15
Каша Могочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., Масло слив.)	200/5	5,59	6,73	39,08	239,29
Сыр в индивидуальной упаковке(1 шт.)	18	1,37	2,98	0,88	35,82
Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75
Банан	223	2,01	0,67	28,1	126,44
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>686</b>	<b>10,93</b>	<b>13,77</b>	<b>93,24</b>	<b>521,82</b>

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>					
Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88
Стрипы из индейки с соусом красным (филе индейки, свинина, сухари панир, яйцо куриное, соль йод., соус томатный 100/30)	120	18,13	13,12	10,96	234,44
Гарнир «Забава» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
Яблоко свежее	147	0,59	0,59	14,41	65,27
<b>Итого за обед:</b>	<b>891</b>	<b>30,68</b>	<b>24,14</b>	<b>103,84</b>	<b>755,27</b>

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>					
Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88
Стрипы из индейки с соусом красным (филе индейки, свинина, сухари панир, яйцо куриное, соль йод., соус красный) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44
Гарнир «Забава» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74

Усeda		200/4	0,04	0	9,19	36,92
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)		200/4	0,04	0	9,19	36,92
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,12
Яблоко свежее		147	0,59	0,59	14,41	65,27
<b>Итого за обед:</b>		<b>891</b>	<b>30,68</b>	<b>24,14</b>	<b>103,84</b>	<b>755,27</b>
<b>Полдник</b>						
Булочка "Вертуга с яблоками"(Мука пш. в/с., яйцо, сахар-песок, яблоки свежие, дрожжи пресс., вода, масло сл., соль йод., сахарная пудра, масло подсол.)		75	4,54	6,97	29,69	199,65
Молоко питьевое		180	4,81	4,32	8,46	91,94
Зефир		55	0,44	0,06	43,89	177,82
<b>Итого за полдник:</b>		<b>310</b>	<b>9,79</b>	<b>11,35</b>	<b>82,04</b>	<b>469,41</b>
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>22,68</b>	<b>23,46</b>	<b>165,87</b>	<b>1720,56</b>
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>26,4</b>	<b>29,13</b>	<b>176,37</b>	<b>1746,5</b>
<b>День 6</b>						
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша Молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья «Геркулес», молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йодиров.)		180/10	7,01	7,07	29,87	211,8
Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб пш.)		33/10/32	9,67	16,45	17,98	258,65
Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)		200	1,82	1,67	13,22	75,19
Груша свежая		146	0,58	0,44	15,04	66,43
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>611</b>	<b>19,08</b>	<b>25,63</b>	<b>76,11</b>	<b>612,07</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша Молочная овсяная «Геркулес» с маслом (хлопья «Геркулес», молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль йодиров.)		200/10	7,97	8,91	34,11	248,56
Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб пш.)		37/10/36	10,7	18,2	19,9	286,24
Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)		200	1,82	1,67	13,22	75,19
Груша свежая		149	0,6	0,45	15,35	67,8

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>642</b>	<b>21,09</b>	<b>29,23</b>	<b>82,58</b>	<b>677,79</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбачка (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, слива)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	
	Зразы ленивые с соусом (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль, йод., молоко, батон, сахар, панир, соус крахмальный осн.) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	267,05	
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль, йод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	
	Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
		124	0,54	0,54	13,13	50,5	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>869</b>	<b>26,22</b>	<b>19,91</b>	<b>98,75</b>	<b>814,27</b>	
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
	<b>Обед</b>	Уха Рыбачка (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, слива)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4
Зразы ленивые с соусом (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль, йод., молоко, батон, сахар, панир., соус крахмальный осн.) 90/30		120	11,57	18,17	14,32	267,05	
Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль, йод.)		150	2,98	5,87	18,63	139,27	
Сок фруктовый в п/у.		1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
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>869</b>	<b>26,22</b>	<b>19,91</b>	<b>98,75</b>	<b>814,27</b>		
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с мясом и луком (мука, сахар-песок, масло сл., крупа яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль, йодир.)	85	11,73	10,34	31,36	265,38	
	Чай с лимоном. (чай, лимон, вода)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	
	Зефир	55	0,44	0,06	43,89	177,82	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>344</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>480,12</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>53,65</b>	<b>57,09</b>	<b>217,23</b>	<b>1906,46</b>	
<b>День 7</b>			<b>55,66</b>	<b>60,69</b>	<b>223,7</b>	<b>1972,18</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом со ступённым МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари 100/20)	210	21,38	11,73	51,91	412,66
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Яблоко	162	0,65	0,65	18,88	61,93
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>602</b>	<b>4,41</b>	<b>2,08</b>	<b>46,79</b>	<b>614,14</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом со ступённым	230	26,7	12,84	64,52	480,43
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Яблоко	154	0,62	0,62	15,09	68,38
<b>Итого за завтрак</b>	<b>614</b>	<b>4,38</b>	<b>2,05</b>	<b>43</b>	<b>688,36</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (отруцы свежие)	65	0,52	0,07	1,63	9,17
	Суп картофельный с фаршем и гречками (картофель, говядина, лук репчатый, масло раст., фарш говяжий, сметана)	15/200/15	5,15	4,15	19,38	135,44
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль, йод, масло раст., соус красный ост.), 80/30	110	14,3	21,37	8,75	284,53
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79
<b>Итого за обед:</b>	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та)	200	0,99	0,06	18,36	77,94
	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>820</b>	<b>28,44</b>	<b>29,97</b>	<b>98,36</b>	<b>776,74</b>	

Закуска порционированная (отруцы свежие)	65	0,52	0,07	1,63	9,17
--	----	------	------	------	------

Обед	Суп картофельный с фаршем и грибами (картофель, морковь, лук репчат., масло раст., фарш говяд., грибы)	15/200/15	5,15	4,15	19,38	135,44
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., вино, мука, сухари, соль покл., масло раст., соус красный ост.) 80/30	110	14,3	21,37	8,75	284,53
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79
	Компот из кураги с витамином С (курага, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та)	200	0,99	0,06	18,36	77,94
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75
Итого за обед:	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
Подлник	Итого за обед:	820	28,44	29,97	98,36	776,74
	Пицца с ветчиной и сыром (Мука пш.в/с, дрожжи пресс., кефир, сахар, ветчина, сыр, помидоры, сметана, томат.паста, масло)	90	8,58	13,83	23,37	252,24
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32
	Мармелад желейный в инд./уп.	30	0,04	0	31,76	127,2
	Итого за подлник:	320	8,62	13,83	64,21	415,76
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		9,14	13,9	65,84	424,93	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		3,08	44,48	94,44	553,64	
День 8	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>					
Завтрак	Итого за день 8:	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>				
	Каша молочная Улыбка с маслом (Крупа рис. геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль покл., масло сл.)	180/10	6,51	7,51	35,85	225,08
	Бутерброд с ветчиной и сыром (ветчина, сыр, масло сл., хлеб пш.)	20/15/43	9,4	6,31	21,22	173,28
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04
	Кекс Столичный (кондитерский цех)	60	2,85	9	23	136,4
Итого за завтрак:	538	18,91	22,82	94,68	613,8	
Завтрак	Итого за день 8:	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>				
	Каша молочная Улыбка с маслом (Крупа рис. геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль покл., масло сл.)	200/10	7,19	8,31	39,63	262,04
	Бутерброд с ветчиной и сыром (ветчина, сыр, масло сл., хлеб пш.)	26/15/48	11,87	7,2	24,21	209,13
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04
	Кекс Столичный (кондитерский цех)	60	2,85	9	23	136,4

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>579</b>	<b>22,06</b>	<b>24,51</b>	<b>101,45</b>	<b>686,61</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<b>Обед</b>	Булдон с мясными фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль иод.)	20/200/15	4,55	4,63	6,98	87,85
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядин, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшени., соль, подпр.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
	Груша	130	0,52	0,39	13,39	59,15
<b>Итого за обед:</b>		<b>876</b>	<b>28,22</b>	<b>26,22</b>	<b>95,81</b>	<b>732,03</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
<b>Обед</b>	Булдон с мясными фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль иод.)	20/200/15	4,55	4,63	6,98	87,85
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядин, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшени., соль йодпр.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12
	Груша	130	0,52	0,39	13,39	59,15
<b>Итого за обед:</b>		<b>876</b>	<b>28,22</b>	<b>26,22</b>	<b>95,81</b>	<b>732,03</b>
<b>Полдник</b>						
Слойка с творогом (мука, сахар, яйцо, ванилин, творог)		75	9,85	13,61	21,89	249,45
Молоко питьевое		190	5,07	4,56	8,93	97,05
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>14,92</b>	<b>18,17</b>	<b>30,82</b>	<b>346,5</b>

<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>62,05</b>	<b>67,21</b>	<b>221,31</b>	<b>1692,33</b>
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>65,2</b>	<b>68,9</b>	<b>228,08</b>	<b>1765,14</b>
<b>День 9</b>					

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная (жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/10	5,49	5,54	27,76	172,86
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб пш.)	24.10.1934	8,77	14,91	16,3	233,51
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>658</b>	<b>17,77</b>	<b>27,98</b>	<b>75,67</b>	<b>613,02</b>

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная (жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/10	6,06	6,13	30,68	202,11
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб пш.)	29.10.1934	9,41	16,01	17,5	251,75
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>683</b>	<b>18,98</b>	<b>29,67</b>	<b>79,79</b>	<b>660,51</b>

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<b>Обед</b>	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и грибами (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., грибы)	15/200/15	4,76	5,94	14,89	132,05
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (говбуша сл., батон, лук репч., яйцо, соль йод., масло сл.)	110	11,54	5,26	7,12	122,01
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12

	Гематоген	янв.40	2,6	1,6	32,8	156		
<b>Итого за обед:</b>		777	31,87	30,77	88,26	803,69		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Борш с капустой, картофелем, фаршем и тренками (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль, йод., тренки)	15/200/15	4,76	5,94	14,89	132,05		
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (говяжья си., битон, лук репч., яйцо, соль йод., масло сл.) 80/30	110	11,54	5,26	7,12	122,01		
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23		
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67		
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12		
	Гематоген	янв.40	2,6	1,6	32,8	156		
	<b>Итого за обед:</b>		777	31,87	30,77	88,26	803,69	
	<b>Полдник</b>	Хачапури «Школьник» (Сыр, мука, сахар, дрожжи, яйцо, масло раст., картофель, соль йод.)	75	8,9	6,21	28,25	204,51	
		Чай с лимоном. (Чай, лимон, вода)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	
Гематоген		янв.40	2,6	1,6	32,8	156		
<b>Итого за полдник:</b>		319	11,54	7,81	70,24	397,43		
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			57,53	62,01	241,72	1742,48		
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			30,52	37,48	150,03	1213,94		
<b>День 10</b>	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84		
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150	6,05	13,37	31,98	272,48		
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19		

Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
Банан	227	2,04	0,68	28,6	128,71
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>647</b>	<b>17,24</b>	<b>20,62</b>	<b>89,38</b>	<b>612,12</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84
	Каша Молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,26	16,05	38,38	326,98
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9
	Банан	227	2,04	0,68	28,6	128,71
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>677</b>	<b>18,45</b>	<b>23,3</b>	<b>95,78</b>	<b>666,62</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Обед</b>	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67
	Котлета Незайка с соусом крас. основным (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир., <b>80/30</b> )	110	12,54	15,67	13,16	194,83
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	272,48
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140
<b>Итого за обед:</b>	<b>976</b>	<b>27,71</b>	<b>26,69</b>	<b>104,86</b>	<b>859,67</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Обед</b>	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67
	Котлета Незайка с соусом крас. основным (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир., соус гр. осн.) <b>80/30</b>	110	12,54	15,67	13,16	194,83
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	272,48

	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140
<b>Итого за обед:</b>		<b>976</b>	<b>27,71</b>	<b>26,69</b>	<b>104,86</b>	<b>859,67</b>
<b>Подлик</b>	Гамбургер " (Мука пш. в/с., яйцо, сахар-песок, дрожжи прес., вода, масло сл., соль под., говядина, сыр, помидор сл., масло подс.)	105	14,7	14,91	33,59	327,35
	Чай с молоком (чай, молоко, подл)	200	1,36	1,41	2,14	26,69
<b>Итого за подлик:</b>		<b>305</b>	<b>16,06</b>	<b>16,32</b>	<b>35,73</b>	<b>354,04</b>
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>16,06</b>	<b>16,06</b>	<b>35,73</b>	<b>1825,83</b>
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>16,1</b>	<b>16,32</b>	<b>44,92</b>	<b>390,96</b>
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			<b>#СЫЛКА!</b>	<b>#СЫЛКА!</b>	<b>#СЫЛКА!</b>	<b>#СЫЛКА!</b>
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>			<b>23,155</b>	<b>20,424</b>	<b>80,934</b>	<b>625,405</b>
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>			<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>43,763</b>	<b>358,148</b>
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			<b>9,487</b>	<b>10,723</b>	<b>39,576</b>	<b>516,412</b>
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>			<b>19,573</b>	<b>17,26</b>	<b>72,955</b>	<b>541,424</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>