

«Согласовано»

Директор

"02" мая 2023



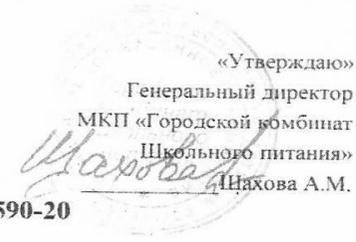
«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

Школьного питания»

Шахова А.М.



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 4</b>							
<b>День 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.) 90/6	96	12,99	21,81	12,06	266,46	246
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>571</b>	<b>21,63</b>	<b>27,09</b>	<b>78,97</b>	<b>616,25</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.) 90/10	100	13,18	21,59	11,75	294,01	246
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	28	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>608</b>	<b>23,31</b>	<b>27,87</b>	<b>87,84</b>	<b>695,49</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук реп., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/200	3,64	3,54	10,26	105,42	694 998

Обед	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.)90/10	100	16,32	7,71	15,88	198,15	272
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,04	0	0,11	0,6	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
	Напиток овсяный	1/200	2	6,4	19	140	
<b>Итого за обед:</b>		<b>917</b>	<b>29,94</b>	<b>24,05</b>	<b>98,26</b>	<b>727,52</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	25/250	4,65	7,08	13,12	134,84	694/998
	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сухарь панировочный, яйцо, соль.)90/10	100	16,32	7,71	15,88	198,15	272
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	200	5,7	5,1	38,34	227,8	585
	Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,04	0	0,11	0,6	431
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,4	13,46	66,5	-
	Напиток овсяный	1/200	2	6,4	19	140	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1048</b>	<b>33,58</b>	<b>27,04</b>	<b>117,76</b>	<b>852,94</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>51,57</b>	<b>51,14</b>	<b>177,23</b>	<b>1343,77</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>56,89</b>	<b>54,91</b>	<b>205,6</b>	<b>1548,43</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,26	16,05	38,38	320,98	527
	Бутерброд с сыром (Сыр, хлеб) 20/29	49	5,6	3,98	18,74	133,19	868
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
	Груша свежая	129	1,03	0,77	26,57	117,39	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>558</b>	<b>15,4</b>	<b>21,93</b>	<b>96,3</b>	<b>613,31</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
	Бутерброд с сыром (Сыр, хлеб) 20/29	49	5,6	3,98	18,74	133,19	868
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	12,61	41,75	1066
	Груша свежая	137	1,09	0,82	28,22	124,67	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>586</b>	<b>16,27</b>	<b>23,76</b>	<b>102,21</b>	<b>662,92</b>	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.) 55/190	245	25,06	21,17	48,4	484,37	1041
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,47	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>774</b>	<b>34,42</b>	<b>29,7</b>	<b>98,1</b>	<b>799,96</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	5,26	9,66	15,66	170,58	17
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.) 60/220	280	28,64	24,19	55,31	553,56	1041
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>886</b>	<b>38,46</b>	<b>34,5</b>	<b>102,86</b>	<b>878,3</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>49,82</b>	<b>51,63</b>	<b>194,4</b>	<b>1413,27</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>54,73</b>	<b>58,26</b>	<b>205,07</b>	<b>1541,22</b>	

**День 4**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Фрикадельки из индейки (филе индейки, батон, яйцо, соль йод, масло с ., масло раст., вода.)	90	18,01	2,41	9,73	132,73	973
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,87	3,89	22,31	155,65	371
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	156	1,24	0,31	11,7	54,6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>626</b>	<b>25,09</b>	<b>7,03</b>	<b>73,98</b>	<b>458,96</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Фрикадельки из индейки (филе индейки, батон, яйцо, соль йод, масло с ., масло раст., вода.)	100	16,26	3,27	10,42	134,15	973/370
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	230,22	371
	Компот из кураги с витамином без сахара С (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин	134	1,07	0,26	10,05	46,9	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>644</b>	<b>24,01</b>	<b>9,31</b>	<b>74,83</b>	<b>527,25</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн.,	15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука (соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,08	11,9	50,42	435
	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	111	0,44	0,44	10,87	49,28	
<b>Итого за обед:</b>		<b>826</b>	<b>24,86</b>	<b>23,54</b>	<b>98,45</b>	<b>705,58</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., сахар, соль, соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пшеничная, соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	190	5,86	5,34	45,04	251,73	310
	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,43	0,08	11,9	50,42	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>983</b>	<b>28</b>	<b>26,47</b>	<b>120,4</b>	<b>832,35</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>49,95</b>	<b>30,57</b>	<b>172,43</b>	<b>1164,54</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>52,01</b>	<b>35,78</b>	<b>195,23</b>	<b>1359,6</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Зразы ленивые из говядины (Говядина, лук репч. яйцо, сухари панировочн, батон, молоко,масло подсолн., соль йод.)	100	13,51	20,22	14,45	196,94	1042
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	250,93	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	7,52	37,16	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>699</b>	<b>21,62</b>	<b>39,15</b>	<b>84,26</b>	<b>612,12</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Зразы ленивые из говядины с маслом (Говядина, лук репч. яйцо, сухари панировочн, батон, молоко,масло подсолн., соль йод., масло сл.)	105	14,18	21,23	15,17	200,28	1042
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	190	4,33	17,84	39,42	260,59	629
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>723</b>	<b>23,11</b>	<b>41,21</b>	<b>90,61</b>	<b>642,72</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Суп картофельный с фаршем и гренками (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяд., гренки)	20/200/15	5,25	4,23	19,8	138,38	698/998
	Кюфта по-московски (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.)	90	19,47	19,61	8,75	289,47	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	2,23	10,39	667
	Хлеб ржаной	31	2,04	0,37	12,27	60,63	
<b>Итого за обед:</b>		<b>776</b>	<b>33,73</b>	<b>29,09</b>	<b>82,78</b>	<b>728,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем и гренками (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяд., гренки)	20/250/15	6,37	5,14	24,01	167,82	698/998
	Кюфта по-московски (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир.)	100	19,47	19,61	8,75	289,47	209
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	2,23	10,39	667
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	7,92	39,12	
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>36,43</b>	<b>31,48</b>	<b>96,05</b>	<b>813,38</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>55,35</b>	<b>68,24</b>	<b>167,04</b>	<b>1340,22</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>59,54</b>	<b>72,69</b>	<b>186,66</b>	<b>1456,1</b>	
Неделя 1							
<b>День 6</b>							
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>53,64</b>	<b>42,73</b>	<b>168,28</b>	<b>1271,38</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>58,77</b>	<b>48,71</b>	<b>193,31</b>	<b>1446,66</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	170/10	6,17	7,12	33,97	224,61	53
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод) 20/25	45	5,14	3,66	17,21	122,32	868
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>545</b>	<b>12,06</b>	<b>10,98</b>	<b>84,79</b>	<b>486,17</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	7,91	37,74	249,56	53
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.йод) 23/35	58	6,63	4,71	22,19	157,66	868
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>578</b>	<b>14,23</b>	<b>12,82</b>	<b>93,54</b>	<b>546,46</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (фарш говяжий, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	10/200	мар.55	05.апр	10.январ	102,97	694/998
	Котлета Незнайка (говядина, свинина,молоко, батон ., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	90	13,87	25,3	13,56	266,16	225a/370
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,06	4,93	24,8	159,87	676
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, 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	21	1,38	0,25	8,31	41,06	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за обед:</b>		<b>831</b>	<b>20171,37</b>	<b>45052,05</b>	<b>45030,1</b>	<b>674,18</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Суп-лапша домашняя с фаршем ( фарш говяжий, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	694/998

Обед	Котлета Незнайка (говядина, свинина,молоко, батон , лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	100	12,54	18,67	14,16	274,83	225a/370
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,06	4,93	24,8	185,87	676
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	29	18,36	0,34	11,48	56,74	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за обед:</b>		<b>879</b>	<b>40,34</b>	<b>31,16</b>	<b>95,45</b>	<b>784,02</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>20171,37</b>	<b>45052,05</b>	<b>45114,89</b>	<b>1160,35</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>40,34</b>	<b>43,98</b>	<b>188,99</b>	<b>1330,48</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Биточки из курицы с маслом (филе грудки курицы, батон, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло сл., масло раст.) 90/5	95	17,31	9,37	15,33	202,89	1069
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд, масло слив., соль йодир.)	170	6,13	4,6	36,04	200,17	307
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	23	1,51	0,27	9,1	44,98	-
	Напиток овсяный шоколадный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>688</b>	<b>28,31</b>	<b>22,05</b>	<b>81,61</b>	<b>614,73</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Биточки из курицы с маслом (филе грудки курицы, батон, сухарь панир, яйцо, соль йод, масло сл., масло раст.) 90/10	100	18,22	9,86	16,14	226,2	1069
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд, масло слив., соль йодир.)	190	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	31	2,04	0,37	12,27	60,63	-
	Напиток овсяный шоколадный в п/у	1/200	2	6,4	19	140	

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>721</b>	<b>30,84</b>	<b>23,46</b>	<b>91,95</b>	<b>700,78</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (фарш гов., , картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,8	5,77	7,02	95,23	197/998
	Котлета Мечта с маслом ( минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	1061
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,87	3,89	22,31	155,65	371
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>913</b>	<b>26,68</b>	<b>24,87</b>	<b>102,09</b>	<b>758,85</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., гренки )	25/250	4,74	7,21	8,77	119,03	197/998
	Котлета Мечта с маслом ( минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл.) 90/10	100	14,8	14,97	9,5	247,42	1061
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	200	3,82	5,18	29,74	180,86	371
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1041</b>	<b>30,36</b>	<b>28,53</b>	<b>118,9</b>	<b>869,38</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>29,69</b>	<b>22,3</b>	<b>89,92</b>	<b>655,79</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>61,2</b>	<b>51,99</b>	<b>210,85</b>	<b>1570,16</b>	
<b>День 10</b>							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Хлебцы рыбные (минтай, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст.)	95	16,75	8,57	6,5	170,28	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив, соль йодир.)	150	3,6	3,78	26,44	153,23	552
	Компот из сухофруктов с вит С без сахара (смесь сухофруктов, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>572</b>	<b>23,3</b>	<b>12,87</b>	<b>82,18</b>	<b>537</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Хлебцы рыбные (минтай, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст.)	100	17,68	9,05	6,87	179,74	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив, соль йодир.)	190	4,57	6,06	41,16	237,43	552
	Компот из сухофруктов с вит С без сахара (смесь сухофруктов, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб ржаной	31	2,04	0,37	12,27	60,63	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>621</b>	<b>25,46</b>	<b>15,68</b>	<b>98,85</b>	<b>638,48</b>	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (фрикадельки гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/200	7,4	8,7	14,88	167,43	157/
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>805</b>	<b>30,34</b>	<b>29,86</b>	<b>86,1</b>	<b>734,38</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982

Обед	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками (фрикадельки гов., картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	30/250	9,42	11,08	18,94	213,09	157/
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>929</b>	<b>33,31</b>	<b>33,03</b>	<b>94,46</b>	<b>808,18</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>31,74</b>	<b>30,26</b>	<b>108,9</b>	<b>834,78</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>63,67</b>	<b>61,56</b>	<b>213,36</b>	<b>1677,56</b>	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			13,535	13,012	49,73	345,237	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			18,135	16,136	57,409	449,545	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			11,216	11,783	45,434	316,686	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			26,51111111	21,555	75,329	659,2033333	















