



<b>Обед</b>	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/200	3,5	5,21	10,7	104	964/998	
	Сосиски молочные отварные (сосиски молочные)	100	11	23,9	0,4	261	636	
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310	
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>809</b>	<b>25,29</b>	<b>34,52</b>	<b>94,09</b>	<b>774</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	<b>Обед</b>	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/250	4	6,2	13,4	126	~694/998
Сосиски молочные отварные (сосиски молочные)		100	11	23,9	0,4	261	636	
Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)		180	6,6	5,4	41,5	241	310	
Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)		200/4	0,22	0,05	13,7	56	432	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	75	-	
Хлеб ржаной		17	1,98	0,36	11,88	33	-	
Мандарин		100	0,8	0,2	7,5	38	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>886</b>	<b>26,85</b>	<b>36,41</b>	<b>103,68</b>	<b>830</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>День 2 (среда)</b>		Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/5	6,49	6,26	41,95	250,2	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	19/20	5,92	5,76	9,84	116	868	

<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога (запеченный) со стухенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, стухенное молоко)	70/20	2,25	0,3	15,3	75	183
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>514</b>	<b>16,36</b>	<b>14,02</b>	<b>83,69</b>	<b>530,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/5	7,21	6,61	46,61	274	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/40	7,68	6,22	19,38	166	868
	Пудинг из творога (запеченный) со стухенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, стухенное молоко)	90/20	2,25	0,3	15,3	75	183
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>18,84</b>	<b>14,83</b>	<b>97,89</b>	<b>604,5</b>	<b>987</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125	157/998
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная)	90	13,74	14,34	12,78	235	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
<b>Итого за обед:</b>	<b>755</b>	<b>29,17</b>	<b>23,99</b>	<b>109,35</b>	<b>775</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>										
		100	1,1	0,2	3,8	24	982			
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100								
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/250	6,4	6	17,9	152	157/998			
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	15,27	15,9	14,2	261	29			
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,3	4,7	39,2	225	307			
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-			
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-			
	<b>Итого за обед:</b>	<b>885</b>	<b>33,19</b>	<b>27,43</b>	<b>122,39</b>	<b>875,6</b>				
	<b>День 3 (четверг)</b>									
	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
<b>Завтрак</b>	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 35/45	80	11,4	11,25	2,42	156,9	550			
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585			
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-			
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>660</b>	<b>18,99</b>	<b>15,82</b>	<b>96,57</b>	<b>611,6</b>					
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>										
<b>Завтрак</b>	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 45/55	100	14,34	14	3	196,1	550			
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	585			
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-			

Сок фруктовый в потребительской упаковке		1/200	1	0,2	20,2	91	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>710</b>	<b>22,71</b>	<b>19,3</b>	<b>103</b>	<b>685,4</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репчат., масло раст., соль йод.)	5/200	3,2	3,2	14,4	99,9	698/998
	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, яйцо, соль йодир)	90	19,7	16,14	2,8	236	224
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Яблоко свежее	130	0,52	0,52	12,74	61	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>31,42</b>	<b>24,82</b>	<b>81,74</b>	<b>684,5</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репчат., масло раст., соль йод.)	5/250	3,7	3,7	18	121	698/998
	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, яйцо, соль йодир)	100	21,9	17,9	3,1	262,5	224
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Яблоко свежее	130	0,52	0,52	12,74	61	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>925</b>	<b>35,77</b>	<b>28,08</b>	<b>94,64</b>	<b>784,1</b>		
<b>День 4 (пятница)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	6,13	6,8	30	206	515
	Чай с вареньем (чай, варенье)	180/18	0,2	0,08	11,5	48,18	621

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-	
	Груша	140	0,56	0,42	14,42	65		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>563</b>	<b>13,84</b>	<b>11,64</b>	<b>71,47</b>	<b>450,18</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
	Сыр порциями	20	4,2	5,9	0	72	982	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	8,1	7,89	40	263,9	515	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	180/18	0,2	0,08	11,5	48,18	621	
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,35	17,8	87,5	-	
	Груша	140	0,56	0,42	14,42	65		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>598</b>	<b>15,66</b>	<b>14,64</b>	<b>83,72</b>	<b>536,58</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	5/200	4,2	4,1	11,4	100	144/998	
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир.)	90	13,5	11,5	12,7	209	626	
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	297	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,61	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-	
	Яблоко свежее	130	0,528	0,53	12,93	62		
	<b>Итого за обед:</b>		<b>825</b>	<b>25,658</b>	<b>21,008</b>	<b>114,03</b>	<b>756,21</b>	
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	<b>Обед</b>	Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	5/250	4,9	4,9	14,25	121	144/998
Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир.)		100	15	12,8	14,2	232	626	
Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)		180	4,3	5,1	42,7	234,5	297	

Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,61	667
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
Яблоко свежее	130	0,528	0,53	12,93	62	
<b>Итого за обед:</b>	<b>915</b>	<b>28,658</b>	<b>24,008</b>	<b>125,48</b>	<b>839,11</b>	
<b>День 5 (понеделник)</b>						

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
Сыр Российский	15	3,48	4,4	0	54,6	982
Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	150/5	5,1	5,6	26,9	179,8	898
Какао-напиток	200	1,8	1,6	13,2	75,22	986
Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	95	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>648</b>	<b>18,93</b>	<b>16,22</b>	<b>79,93</b>	<b>551,62</b>	

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
Сыр Российский	20	4,64	5,87	0	72,8	982
Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	200/5	6,8	6,5	35,9	230	898
Какао-напиток	200	1,8	1,6	13,2	75,22	986
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,35	17,85	87,5	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>700</b>	<b>21,54</b>	<b>18,56</b>	<b>87,4</b>	<b>612,52</b>	

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
Щи Морские с фаршем (говядина, картофель, капуста свеж., капуста морская, лук репч., томат паста, соль йод., масло подсолн.)	5/200	2,9	4,8	6,6	81,9	7/998

<b>Обед</b>	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир.)	90	13,55	11,53	12,78	219	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	27,2	108,9	989
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>24,27</b>	<b>21,46</b>	<b>96,08</b>	<b>688</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Щи Морские с фаршем (говядина, картофель, капуста свеж., капуста морская, лук репч., томат паста, соль йод., масло подсолн.)	5/250	3,3	5,7	8,3	98,5	7/998
	Котлета рыбная с маслом (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир.,масло слив.)	100/5	15,09	16,43	14,26	265,5	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,6	5,3	24	158,8	371
	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	27,2	108,9	989
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>27,03</b>	<b>28,17</b>	<b>103,98</b>	<b>782,3</b>		
<b>День 6 (вторник)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Кюфта по-московски (говядина, свинина, крупа рисовая, яйцо, лук репч.,соль йод., мука пшен., масло подсолн.)	60	11,6	13,1	5	185	209
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	130	4,5	3,4	28,3	162,5	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-



<b>Итого за завтрак:</b>		520	19,2	17,02	65,2	497,5	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Кюфта по-московски (говядина, свинина, крупа рисовая, яйцо, лук репч., соль йод., мука пшен., масло подсолн.)	80	15,5	17,5	6,6	246,8	209
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>24,69</b>	<b>22,02</b>	<b>76,3</b>	<b>609,3</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Рассольник Домашний с фаршем (говядина, картофель, капуста белок., огурцы солен., лук репч., морковь, масло подсолн.,)	5/200	29,99	25,92	109	105	149/998
	Сосиски молочные отварные	100	11	23,9	0,4	261	636
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,21	5,35	35,9	224	632
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>769</b>	<b>54,14</b>	<b>55,97</b>	<b>183,86</b>	<b>774,4</b>	
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
	<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24
Рассольник Домашний с фаршем (говядина, картофель, капуста белок., огурцы солен., лук репч., морковь, масло подсолн.,)		5/250	11	23,9	0,4	127,1	149/998
Сосиски молочные отварные		100	11	23,9	0,4	261	636
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)		180	9,8	6,4	43	269,6	632
Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)		200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	75	-
Хлеб ржаной		20	1,98	0,36	11,88	39	-

<b>Итого за обед:</b>		889	37,18	55,08	83,88	851,7
<b>День 7 (среда)</b>						
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	150/5	5,3	6,6	29,5	198,7
	Творожно-банановая запеканка со ступенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко стущ.)	100/30	17,5	7,8	35	281,3
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>26,6</b>	<b>16,15</b>	<b>81,97</b>	<b>583</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	180/5	6,3	7,2	35,3	232,6
	Творожно-банановая запеканка со ступенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко стущ.)	100/30	17,5	7,8	35	281,3
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>28,39</b>	<b>16,85</b>	<b>92,87</b>	<b>641,9</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<b>Обед</b>	Солянка по-домашнему (колбаса, сосиски,говядина, картофель, огурцы солен., лук репч., томат паста, масло слив.)	15/200	3,49	5,9	6,16	91,77
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) (45/45)	90	12,9	14	2,73	176
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб кислоты)	200	0,43	0,09	25,59	104,9
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75

	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	130	0,52	0,53	12,93	62	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>825</b>	<b>25,89</b>	<b>25,25</b>	<b>104,14</b>	<b>720,67</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Солянка по-домашнему (колбаса, сосиски, говядина, картофель, огурцы солен., лук репч., томат паста, масло слив.)	15/250	3,74	6,44	7,69	103	145
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) (50/50)	100	14,3	14	3,03	196	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	585
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,43	0,09	25,59	104,9	435
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	130	0,52	0,53	12,93	62	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>925</b>	<b>29,07</b>	<b>26,62</b>	<b>116,92</b>	<b>811,5</b>	
<b>День 8 (четверг)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	Биточки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, масло слив.)	75/5	11,32	13,23	10,71	207	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,07	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>18,27</b>	<b>18,17</b>	<b>75,96</b>	<b>542</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982

<b>Завтрак</b>	Биточки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшеничный, сахар панировочный, масло подсолнечное, масло слив.)	75/10	11,3	16,8	10,7	240,3	626	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371	
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,57	0,07	24,09	99	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>19</b>	<b>22,65</b>	<b>80,38</b>	<b>603,9</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар.изд., лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод.)	5/200	3,5	3,2	15,1	103,6	983/998	
	Котлета мясная (говядина, хлеб, сухари панир., соль йод., масло подсолн.)	90	13,74	14,34	12,78	235	29	
	Рис с овощами (крупа рисов., морковь, лук репч., масло растит., соль йодир., масло слив.)	150	3,4	15	31,1	273	629	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,61	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>795</b>	<b>26,05</b>	<b>33,538</b>	<b>111,86</b>	<b>839,21</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар.изд., лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод.)	5/250	4	3,7	18,9	125,6	893/998
Котлета мясная (говядина, хлеб, сухари панир., соль йод., масло подсолн.)		100	15,27	15,9	14,2	261	29	
Рис с овощами (крупа рисов., морковь, лук репч., масло растит., соль йодир., масло слив.)		180	4,1	18	37	328	629	
Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)		200	0,38	0,138	18,2	75,61	667	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	75	-	

Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>885</b>	<b>28,78</b>	<b>38,598</b>	<b>122,98</b>	<b>942,21</b>	
<b>День 9 (пятница)</b>						
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
Сосиски молочные отварные	50	5,3	10,8	0,1	119,9	636
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,21	5,35	35,9	224	632
Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>524</b>	<b>16,72</b>	<b>16,61</b>	<b>68,18</b>	<b>493,3</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
Сосиски молочные отварные	100	11	23,9	0,4	261	636
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,21	5,35	35,9	224	632
Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>22,42</b>	<b>29,71</b>	<b>68,48</b>	<b>634,4</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/200	2,8	5	12,6	107,4	1000
Котлета Незайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.,)	90	12,1	19,3	8,9	258,6	225
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Яблоко свежее	130	0,528	0,53	12,93	62	

Итого за обед:		825	24,108	29,44	96,04	766
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/250	3,2	6	15,7	130
	Котлета Незайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)	100	13,4	21,4	9,9	287,3
<b>Обед</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,36	4,718	39,27	225
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,9	0,39	19,8	97,5
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39
	Яблоко свежее	130	0,528	0,53	12,93	62
	<b>Итого</b>	<b>924</b>	<b>28,418</b>	<b>33,418</b>	<b>118,58</b>	<b>877,8</b>
Итого за обед:						
<b>День 10 (суббота)</b>						
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
	Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	2/75	17,7	19,2	20,62	326
<b>Завтрак</b>	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,25	0,34	17,34	85
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>584</b>	<b>21</b>	<b>19,76</b>	<b>67,26</b>	<b>539</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
	Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	3/75	27,6	29,5	32,2	505
<b>Завтрак</b>	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>645</b>	<b>30,15</b>	<b>29,92</b>	<b>71,7</b>	<b>683</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						

<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125,1	157/998	
	Биточки мясные (говядина, хлеб, сухари панир., соль йод., масло подсолн.)	90	13,74	14,34	12,78	235	29	
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195,4	297	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,75	0,5	25,5	125	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-	
	Груша	140	0,56	0,42	14,4	65,8		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>835</b>	<b>29,82</b>	<b>26,15</b>	<b>112,67</b>	<b>814,9</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125,1	157/998
Биточки мясные (говядина, хлеб, сухари панир., соль йод., масло подсолн.)		100	15,27	15,9	14,2	261	29	
Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)		180	4,3	5,1	42,7	234,5	297	
Чай с молоком (чай, молоко)		200	1,55	1,45	2,17	29	603	
Хлеб пшеничный йодированный		30	3,75	0,5	25,5	125	-	
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,6	-	
Груша		140	0,56	0,42	14,4	65,8		
<b>Итого за обед:</b>		<b>875</b>	<b>32,15</b>	<b>28,61</b>	<b>121,19</b>	<b>880</b>		
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			<b>18,837</b>	<b>16,432</b>	<b>74,36</b>	<b>525,93</b>		
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>			<b>30,0376</b>	<b>30,1036</b>	<b>112,49</b>	<b>773,179</b>		
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>		<b>22,344</b>	<b>20,84</b>	<b>82,557</b>	<b>613,11</b>			
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>		<b>30,7096</b>	<b>32,6424</b>	<b>111,372</b>	<b>847,432</b>			
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b>		<b>1,8837</b>	<b>1,6432</b>	<b>7,436</b>	<b>52,593</b>			