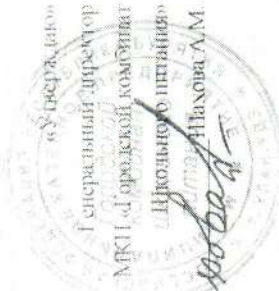


«Согласовано»

Директор

"09" марта



Методические рекомендации по составлению меню для детей дошкольного и младшего школьного возраста, 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 I</b>							
<b>День 1 (вторник)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
<b>Завтрак</b>	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 сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Груша	140	0,56	0,42	14,42	65	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>14,44</b>	<b>11,68</b>	<b>74,17</b>	<b>464</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 сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	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>600</b>	<b>15,51</b>	<b>14,58</b>	<b>81,32</b>	<b>525,4</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</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

<b>Обед</b>	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>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>День 2 (среда)</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>	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	-			
<b>Итого за обед:</b>		<b>570</b>	<b>21,28</b>	<b>22,238</b>	<b>102,65</b>	<b>642,91</b>				

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>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		#####	#####	#####	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		#####	#####	#####	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>День 3 (четверг)</b>						

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</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, соль йодир., масло слив.)	70/5	10,57	12,59	10	195	626
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>18,46</b>	<b>18,91</b>	<b>53,37</b>	<b>460,4</b>	

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
Биточки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.)	70/5	10,57	12,59	10	195	626
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	371
Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Хлеб пшеничный йодированный	52	3	0,4	20,4	100	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>567</b>	<b>19,14</b>	<b>19,8</b>	<b>57,71</b>	<b>489,6</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

<b>Обед</b>	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
	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>755</b>	<b>29,17</b>	<b>23,99</b>	<b>109,35</b>	<b>775</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	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>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	
	<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>День 4 (пятница)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</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 стуженым молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, стуженное 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
	молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, стуженное молоко)	90/20	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>575</b>	<b>18,84</b>	<b>14,83</b>	<b>97,89</b>	<b>604,5</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., 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>							
	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	3,7	3,7	18	121	698/998

<b>Обед</b>	Фрикадельки Удлинские (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>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>День 5 (суббота)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,2	
	Сосиски молочные отварные с соусом (сосиска молочная, соус красный основной)	50/20	5,5	11,6	1,3	132	636
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,7	36,4	203,2	552
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	180/4	0,2	0,04	12,4	50,8	432
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>634</b>	<b>13,12</b>	<b>19,49</b>	<b>84,3</b>	<b>563,2</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Сосиски молочные отварные с соусом (сосиска молочная, соус красный основной)	100/20	10,8	22,4	1,5	251,9	636
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243,8	552
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	180/4	0,2	0,04	12,4	50,8	432
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>704</b>	<b>16,8</b>	<b>28,34</b>	<b>91,8</b>	<b>687,5</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Закуска порционная (помидоры свежие)		60	0,66	0,12	2,28	14,4	982

<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2,8	5	6,6	83	197/998	
	Запеканка мясная с рисом и овощами (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир.)	90	11,9	14,3	12,2	225,9	990	
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135,5	604	
	Компот из кураги и облепихи с вит С (курага, облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, аскор. кислота)	180	0,7	0,2	2,8	119	908	
	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>735</b>	<b>22,41</b>	<b>23,96</b>	<b>69,38</b>	<b>692,4</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
		Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	3,1	6	8,2	100	197/998
Запеканка мясная с рисом и овощами (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир.)		100	13,2	15,9	13,5	251	990	
Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)		180	3,4	4,6	26,7	162,7	604	
Компот из кураги и облепихи с вит С (курага, облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, аскор. кислота)		180	0,7	0,2	2,8	119	908	
Хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,4	20,4	100		
Хлеб ржаной		20	1,3	0,24	7,9	39,6	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>875</b>	<b>25,8</b>	<b>27,54</b>	<b>83,3</b>	<b>796,3</b>		
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776		



<b>Завтрак</b>	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>							
<b>Завтрак</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	-
<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>							
<b>Обед</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 с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красный основной)	90/30	12,38	20,16	10,75	276	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	-	
<b>Итого за обед:</b>							
		<b>130</b>	<b>0,528</b>	<b>0,53</b>	<b>12,93</b>	<b>62</b>	

<b>Итого за обед:</b>		<b>855</b>	<b>24,388</b>	<b>30,3</b>	<b>97,89</b>	<b>783,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</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	1000
	(говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук	100/30	13,73	22,61	11,76	305	225
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,36	4,718	39,27	225	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	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>28,748</b>	<b>34,628</b>	<b>120,44</b>	<b>895,5</b>	
	<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>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>День 7 (вторник)</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>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Биточки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, масло слив.)	75/10	11,3	16,8	10,7	240,3	626

<b>Завтрак</b>	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 кислоты)	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>	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 с соусом красным основным	100/30	10,9	22,8	2,1	258	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>799</b>	<b>27,15</b>	<b>34,05</b>	<b>89,46</b>	<b>777,8</b>	
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Рассольник Домашний с фаршем (говядина, картофель, капуста белок., огурцы солен., лук репч., морковь, масло подсолн.,	5/250	10,9	22,8	2,1	127,1	149/998
	основным	100/30	10,9	22,8	2,1	258	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>	<b>919</b>	<b>36,98</b>	<b>52,88</b>	<b>87,28</b>	<b>848,7</b>	
	<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		#####	#####	#####	#####	<b>#ССЫЛКА!</b>

<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		#####	#####	#####	#####	#####	#####
<b>День 8 (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	53
	Творожно-банановая запеканка со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко стущ.)	100/30	17,5	7,8	35	281,3	1013
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
	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	53
	Творожно-банановая запеканка со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко стущ.)	100/30	17,5	7,8	35	281,3	1013
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
	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	145
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) (45/45)	90	12,9	14	2,73	176	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585

	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб кислоты)	200	0,43	0,09	25,59	104,9	435
	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 кислоты)	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>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>День 9 (четверг)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Кюфта по-московски (говядина, свинина, крупа рисовая, яйцо, лук репч., соль йод., мука пшени., 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>		<b>520</b>	<b>19,2</b>	<b>17,02</b>	<b>65,2</b>	<b>497,5</b>	
<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>	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, кууртофель, 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, кууртофель, 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>	885	28,78	38,598	122,98	942,21	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		#####	#####	#####	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		#####	#####	#####	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>День 10 (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 с соусом красным основным	50/20	5,46	11,54	1,37	132,02	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	24	1,8	0,24	12,24	60	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>524</b>	<b>16,43</b>	<b>17,29</b>	<b>66,39</b>	<b>490,42</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 с соусом красным основным	100/30	10,9	22,8	2,1	258	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>590</b>	<b>22,32</b>	<b>28,61</b>	<b>70,18</b>	<b>631,4</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
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/л, 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>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		#####	#####	#####	#####	<b>#ССЫЛКА!</b>
	<b>Итого за день 11. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		#####	#####	#####	#####	<b>#ССЫЛКА!</b>
<b>День 11(суббота)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	2/75	17,7	19,2	20,62	326	230
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	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>							
<b>Завтрак</b>	Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	3/75	27,6	29,5	32,2	505	230
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	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>Возрастная категория: 7-11 лет</b>										
<b>Итого за день 11. Возрастная категория: 7-11 лет</b>										
<b>Итого за день 11. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>										
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>										
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>										
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>										
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>										