

«Солнце»

Директор



«Утверждено»

Генеральный директор

МЖП «Городской комбинат

«Солнечного питания»

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Иванов И.И.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Присем пищи

Наименование блюда

Всего	Питательные вещества	Энергетическая ценность	№ рецептуры
блюда	Белки	Жиры	Углеводы

Неделя 4

День 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Выпечки рубленые из курицы паровые с соусом белым основным (трудока кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст, соус белый осн.)

85/30	12.29	11.23	7.83	181	744
-------	-------	-------	------	-----	-----

Завтрак

Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл, соль йодир.)

150	5.3	3.93	32.73	187.5	307
-----	-----	------	-------	-------	-----

Напиток из овсяных протертый с сахаром (овсяника, протертая с сахаром, сахар-песок)

200	0.26	1.18	19.8	91	904
-----	------	------	------	----	-----

Хлеб пшеничный йодированный

25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
131	0.5	0.5	12.44	59	-

Итого за завтрак:

621	20.22	17.09	85.55	581	-
-----	-------	-------	-------	-----	---

Возрастная категория: 12 лет и старше

Выпечки рубленые из курицы паровые с соусом белым основным (трудока кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст, соус белый осн.)

85/30	12.29	11.23	7.83	181	744
-------	-------	-------	------	-----	-----

Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл, соль йодир.)

180	6.3	4.7	39.2	225	307
-----	-----	-----	------	-----	-----

Напиток из овсяных протертый с сахаром (овсяника, протертая с сахаром, сахар-песок)

200	0.26	1.18	19.8	91	904
-----	------	------	------	----	-----

Хлеб пшеничный йодированный

28	2.1	0.28	14.28	70	-
----	-----	------	-------	----	---

Завтрак

Итого за завтрак:		621	20,22	17,09	85,55	581	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рубленые из курицы паровые с соусом белым основным (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл. соль, масло раст., соус белый осн.)	85/30	12,29	11,23	7,83	181	744
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Напиток из овсянки протертой с сахаром (овсянка, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Яблоко	150	0,58	0,58	14,3	68	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>673</b>	<b>21,53</b>	<b>17,97</b>	<b>95,41</b>	<b>635</b>		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	65	1,04	0,26	9,29	44	984
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод. сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	107	197
	Тертые рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, мука пшен., соль йод. соус белый осн) . 70/30	100	10,87	10,45	10,64	197	744
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	160	3,05	4,13	23,79	144	313
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон .кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>861</b>	<b>20,79</b>	<b>22,23</b>	<b>100,08</b>	<b>706</b>		
Возрастная категория: 12 лет и старше							

<b>Обед</b>	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984	
	Ши из свежей капустой со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод. сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	107	197	
	Тертелли рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, мука пшен., соль йод. соус белый осн), 70/30	100	10,87	10,45	10,64	197	744	
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	172	313	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>896</b>	<b>22,3</b>	<b>22,92</b>	<b>112,08</b>	<b>779</b>		
	<b>Полдник</b>	Кокрок Малыш (мука пшен., масло слив., молоко, сахар, яйцо, соль йод. молоко стуженное вареное)	75	6,8	10,1	40,2	279	696
		Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за полдник:</b>	<b>295</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>308</b>			
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>49,36</b>	<b>50,87</b>	<b>228</b>	<b>1595</b>			
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>52,18</b>	<b>52,44</b>	<b>249,86</b>	<b>1722</b>			
<b>День 2</b>	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшенная, молоко стуженное, соль йод., масло слив.)	160/5	4,77	6,59	38,8	234	1051	
	Запеканка из творога с повидлом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир, повидло)	120/20	23,86	8,4	30,96	272	342	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>533</b>	<b>32,28</b>	<b>16,72</b>	<b>86,21</b>	<b>605</b>			

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко сгущенное, соль йод., масло слив.)	200/7	5,97	8,78	48,6	297	1051
	Запеканка из творога с повидлом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир, повидло)	120/20	23,86	8,4	30,96	272	342
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>572</b>	<b>32,215</b>	<b>21,16</b>	<b>72,12</b>	<b>660,5</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (горошек консервированный)	60	2,01	0,13	4,22	26	1007
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст. соль йодир.)	20/250	7,31	9,51	13,42	168	235
	Фрикадельки мясные с соусом кр осн (говядина, свинина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.)	100	9,49	17,67	11,35	242	1057
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>858</b>	<b>29,41</b>	<b>33,32</b>	<b>105,36</b>	<b>840,5</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	40	1007
Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная, лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст. соль йодир.)	20/250	7,31	9,51	13,42	168	235

<b>Обед</b>	Фрикадельки мясные с соусом кр осн (говядина, свинина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.)	100	9,49	17,67	11,35	242	1057
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	52,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>29,45</b>	<b>33,25</b>	<b>100,5</b>	<b>819,5</b>	
<b>Подник</b>	Роталик сладкий повидлом и изюмом (мука, молоко, масло слив., сахар, дрожжи прес., яйцо, повидло, изюм, масло подсолн.)	75	4,69	6,9	39,59	239	710
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за подник:</b>		<b>275</b>	<b>5,6</b>	<b>5,6</b>	<b>69,6</b>	<b>347</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>67,29</b>	<b>55,64</b>	<b>261,17</b>	<b>1792,5</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>67,265</b>	<b>60,01</b>	<b>242,22</b>	<b>1827</b>	
<b>День 3</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
	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	70/5	11,95	14,55	8,22	211	251а
	Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>517</b>	<b>18,03</b>	<b>19,38</b>	<b>59,94</b>	<b>487,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	Котлета Мечта с маслом (горбуша, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	70/5	11,95	14,55	8,22	211	251а
	Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	<b>Итого за завтрак:</b>						

Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	87,5	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,87</b>	<b>20,3</b>	<b>65,48</b>	<b>521,3</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	15/250	7,26	10,66	17,84	196	157
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 40/50	90	11,1	14,2	2,99	184	975
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислоты)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко	127	0,62	0,62	15,19	55	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>846</b>	<b>26,595</b>	<b>30,37</b>	<b>105,29</b>	<b>789,2</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	15/250	7,26	10,66	17,84	196	157
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 40/50	110	13,8	17,6	3,59	228	975
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислоты)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-

	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	145	0,68	0,68	16,8	68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>950</b>	<b>30,585</b>	<b>34,79</b>	<b>113,38</b>	<b>883,7</b>	
<b>Полдник</b>	Пирог песочный Домашний (мука, яйцо, масло слив., сахар-песок, повидло)	80	4,57	11,61	46,9	310	525
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>10,37</b>	<b>18,01</b>	<b>56,3</b>	<b>430</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>54,61</b>	<b>62,24</b>	<b>224,89</b>	<b>1685</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>48,53</b>	<b>69,27</b>	<b>242,83</b>	<b>1837</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко стуженное, соль йод., масло слив.)	150/2	5,81	10,38	34,14	253	1049
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	27	1,58	0,21	10,71	52,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>1/200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>647</b>	<b>24,75</b>	<b>24,5</b>	<b>68,6</b>	<b>613,2</b>	
<b>Завтрак</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко стуженное, соль йод., масло слив.)	180/5	7,73	12,63	45,5	296,7	1049
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>1,6</b>	<b>13,2</b>	<b>75,2</b>	<b>986</b>

Хлеб пшеничный йодированный	26	1,58	0,21	10,71	50	-
Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>	674	<b>26,67</b>	<b>26,75</b>	<b>79,96</b>	<b>654,4</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский со сметаной (крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.)	250/10	2,5	6,57	16,5	135,7	998
	Биточки рубленые из курицы паровые (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст)	90	13,81	13,35	8,27	208	584
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,97	0,05	18,36	77	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко св	124	0,49	0,49	12,15	58	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>869</b>	<b>26,21</b>	<b>24,85</b>	<b>108,65</b>	<b>767,2</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Рассольник Ленинградский со сметаной (крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.)	250/10	2,5	6,57	16,5	135,7	998
Биточки рубленые из курицы паровые (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст)	100/5	5,39	18,48	9,25	264	584



Обед		Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)							180	6,3	4,7	39,2	225	307
		Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорбиновая кислота)							200	0,97	0,05	18,36	77	669а
		Хлеб пшеничный йодированный							25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
		Хлеб ржаной							25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
		Яблоко св							154	0,61	0,61	15,09	72	-
<b>Итого за обед:</b>									<b>949</b>	<b>19,29</b>	<b>30,96</b>	<b>121,05</b>	<b>885,7</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>									<b>557</b>	<b>17,824</b>	<b>29,852</b>	<b>70,48</b>	<b>643,1</b>	
Подник		Булочка Требешок с повидлом (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко т/п, яйцо, сахар-песок, повидло)							75	4,9	5,8	43,8	247,4	332
		Чай с вареньем (чай, варенье)							200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
<b>Итого за подник:</b>									<b>310</b>	<b>10,1</b>	<b>15,08</b>	<b>40,5</b>	<b>338</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>									<b>61,445</b>	<b>69,95</b>	<b>214,39</b>	<b>1740,4</b>		
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									<b>58,509</b>	<b>79,722</b>	<b>224,36</b>	<b>1864,8</b>		
<b>День 5</b>														
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>														
		Закуска порционная (горошек консервированный)							30	0,93	0,06	1,95	12	1007
		Сосиски отварные с маслом							80/3	8,84	22,74	0,385	241	636
Завтрак		Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат. паста, Масло слив., соль йодир.)							150	4,37	15,07	19,14	169	309
		Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)							200	0,382	0,138	15,48	64	67а
		Хлеб пшеничный йодированный							43	3,23	0,43	21,93	107,5	-
<b>Итого за завтрак:</b>									<b>506</b>	<b>17,752</b>	<b>38,438</b>	<b>58,885</b>	<b>593,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>														

Завтрак	Закуска порционная (горошек консервированный)	85/30	12,29	11,23	7,83	181	744
	Сосиски отварные с маслом	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодир.)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Хлеб пшеничный йодированный	150	0,58	0,58	14,3	68	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>673</b>	<b>21,53</b>	<b>17,97</b>	<b>95,41</b>	<b>635</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (отрупы свежие)	40	1,24	0,08	2,6	16	1007
	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, отрупы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	80/8	8,86	24,92	0,42	281	636
	Плов из индейки (филе индейки, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	170	6,01	4,45	37,09	212	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,138	15,48	64	667а
	Хлеб пшеничный йодированный	54	4,05	0,54	27,54	135	-
Хлеб ржаной	<b>504</b>	<b>19,712</b>	<b>37,968</b>	<b>70,91</b>	<b>646</b>		
<b>Итого за обед:</b>		<b>834</b>	<b>23,78</b>	<b>25,83</b>	<b>80,23</b>	<b>679,6</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (отрупы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, отрупы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	9,69	123	145
	Плов из индейки (филе индейки, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/175	17,25	20,76	39,84	456,2	
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,08	0,41	20,91	102,5	-

	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-	
<b>Итого за обед:</b>								
	Ромовая Баба БХП	860	26,64	28,06	91,46	780,2		
	Чай с молоком (чай, молоко)	100	5,5	9	60	340		
	Итого за полдник:	200	1,55	1,45	2,17	29	603	
	<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	<b>Неделя 1</b>							
	<b>День 6</b>							
		<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
	Ййцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776	
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	44105	3,82	3,15	10,2	86,4	868	
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко стущ, соль йод., масло слив.)	150/5	5	5,1	34,1	202,1	1049	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986	
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>625</b>	<b>21,13</b>	<b>20,36</b>	<b>67,15</b>	<b>540</b>		
		<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
	Ййцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776	
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	15/31	5,81	4,74	15,81	132,1	868	
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко стущ, соль йод., масло слив.)	150/5	5	5,1	34,1	202,1	1049	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986	
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>641</b>	<b>23,12</b>	<b>21,95</b>	<b>72,76</b>	<b>585,7</b>		
		<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						

<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/15	2,16	6,06	13,15	126	165
	Биточки мясные с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	60/30	8,51	14,06	10,3	201	1055
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	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	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>17,9</b>	<b>25,61</b>	<b>101,07</b>	<b>720,6</b>	<b>-</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/15	2,16	6,06	13,15	126	165
	Биточки мясные с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	100	8,51	14,06	10,3	201	1055
	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-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	166	0,66	0,66	16,27	78,02	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>956</b>	<b>18,65</b>	<b>26,64</b>	<b>108,61</b>	<b>763,52</b>	<b>-</b>

**Подник**

Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5,1	5,4	41,7	237	338
---	----	-----	-----	------	-----	-----

Сок фруктовый в потребительской упаковке									
Итого за подлинник:		1/200	0	0	24	91			
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет									
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			44,13	51,37	233,92	1588,6			
День 7									
Итого за день 7									
Итого за день 7			46,87	53,99	247,07	1677,22			
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
Завтрак									
Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)		75/5	11,53	15,33	6,98	212		978	
Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)		150	5,3	3,9	32,7	187,5		307	
Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)		200	0,38	0,13	18,2	75,6		667	
Хлеб пшеничный йодированный		25	1,87	0,25	12,75	62,5		-	
Яблоко		140	0,56	0,56	13,72	65,8		-	
Итого за завтрак:		<b>595</b>	<b>19,64</b>	<b>20,17</b>	<b>84,35</b>	<b>603,4</b>			
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									
Завтрак									
Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.)		75/5	11,53	15,33	6,98	212		978	
Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)		180	6,3	4,7	39,2	225		307	
Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)		200	3,44	0,13	18,2	75,6		667	
Хлеб пшеничный йодированный		25	1,87	0,25	12,75	62,5		-	
Яблоко		160	0,64	0,64	15,68	75,2		-	
Итого за завтрак:		<b>645</b>	<b>23,78</b>	<b>21,05</b>	<b>92,81</b>	<b>650,3</b>			
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
Закуска порционная (огурцы свежие)									
Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вар, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)		60	0,42	0,06	1,14	6,6		982	
		25/250	5,86	9,25	7,71	137,6		145	

<b>Обед</b>	Сеченики Посольские с соусом белым осн (горбуша, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус белый осн) 20/20	100	12,06	11,78	6,95	191,29	252	
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3,59	4,2	35,6	195	297	
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоко, сахар, лимон, кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,15	12,64	52,6	668а	
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,3	0,31	15,81	77,5	-	
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>841</b>	<b>25,9</b>	<b>26</b>	<b>89,85</b>	<b>709,59</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982	
	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вар, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	25/250	5,86	9,25	7,71	137,6	145	
	Сеченики Посольские с соусом белым осн (горбуша, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус белый осн) 70/30	110	13,76	13,45	7,8	216,51	252	
Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	190	4,31	5,11	42,7	234	297		
Компот из свежих яблок с вит С (яблоко, сахар, лимон, кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	12,64	52,6	668а		
Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	95	-		
Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-		
<b>Итого за обед:</b>	<b>938</b>	<b>29,13</b>	<b>28,69</b>	<b>102,13</b>	<b>795,71</b>			
<b>Подлик</b>	Коржик Загорский (мука пшен., сахар, масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5,2	7,3	49,1	284	414	
Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621		
<b>Итого за подлик:</b>	<b>295</b>	<b>5,5</b>	<b>73,08</b>	<b>61,9</b>	<b>337,3</b>			
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>51,04</b>	<b>119,25</b>	<b>236,1</b>	<b>1650,29</b>			
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>58,41</b>	<b>122,82</b>	<b>256,84</b>	<b>1783,31</b>			
<b>День 8</b>								

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	60/30	8,51	14,06	10,3	201	1055
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313
	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	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко св	119	0,47	0,47	11,47	55	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>584</b>	<b>14,22</b>	<b>18,67</b>	<b>80,91</b>	<b>552,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	60/30	8,51	14,06	10,3	201	1055
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	162	313
	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	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Яблоко св	120	0,47	0,47	11,76	56,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>615</b>	<b>14,82</b>	<b>19,47</b>	<b>85,6</b>	<b>580,9</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Пи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод., сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197
	Сосиски отварные с соусом красным основным (сосиска, соус красный основной) 80/30	110	9,04	20,23	2,1	226	636
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-

	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-	
	Яблоко	132	0,53	0,53	12,9	62	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>897</b>	<b>22,91</b>	<b>32,6</b>	<b>89,41</b>	<b>767,1</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод. сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197	
	Сосиски отварные с соусом красным основным (сосиска, соус красный основной) 80/30	110	9,04	20,23	2,1	226	636	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,4	43,09	269	632	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-	
	Яблоко	212	0,5	0,5	12,35	61	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1007</b>	<b>33,16</b>	<b>29,26</b>	<b>124,92</b>	<b>902,5</b>		
	<b>Подник</b>	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,4	42,02	347	385
		Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
<b>Итого за подник:</b>	<b>295</b>	<b>5,88</b>	<b>17,44</b>	<b>56,62</b>	<b>407</b>			
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
День 9			53,86	66,17	267,14	1890,4		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>	Хлебцы рыбные с маслом (торбушка,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст., масло сл)	75/5	14,01	10,75	5,32	160	1034	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	193	552	
	Напиток с витаминами «Витюшка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-	



		Яблоко	140	0,57	0,57	13,9	66,7	-
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>595</b>	<b>20,05</b>	<b>16,35</b>	<b>86,97</b>	<b>556,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Завтрак</b>	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша, молоко 3,2%, яйцо соль йод, масло раст., масло сл)	80/5	14,94	11,22	5,61	168,5	1034	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552	
	Напиток с витаминами «Витопшк» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-	
	Яблоко	144	0,57	0,57	13,9	67,7	-	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>634</b>	<b>21,68</b>	<b>17,74</b>	<b>94,56</b>	<b>615,7</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., Гуляш из курицы (грудка кур, лук, масло раст, мука, специи) 50/50	20/250	8,03	12,57	18,01	80,4	157	
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	100	21,11	25,02	6,45	335,5	292	
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб кислота)	150	4,32	4,07	29,55	172	585	
	Хлеб пшеничный йодированный	200	1,04	0,056	20,2	77,9	669a	
	Хлеб ржаной	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-	
	Яблоко	20	1,2	0,2	8	39	-	
	Яблоко	134	0,5	0,5	13,13	59	-	
<b>Итого за обед:</b>			<b>899</b>	<b>38,07</b>	<b>42,66</b>	<b>108,18</b>	<b>826,3</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., Гуляш из курицы (грудка кур, лук, масло раст, мука, специи) 50/50	20/250	8,03	12,57	18,01	80,4	157	
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	120	25,33	30,02	7,74	402,6	292	
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206,6	585	

Итого за обед:	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб кислота)	200	1,04	0,056	20,2	77,9	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	178	71	0,71	17,44	83	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>993</b>	<b>43,36</b>	<b>48,69</b>	<b>119,54</b>	<b>952</b>	
Полдник	Кекс Фараон БХП	70	3,5	20,3	35	329	
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>5,05</b>	<b>21,75</b>	<b>37,17</b>	<b>358</b>		
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>63,17</b>	<b>80,76</b>	<b>232,32</b>	<b>1740,5</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>70,09</b>	<b>88,18</b>	<b>251,27</b>	<b>1925,7</b>	
<b>Итого за день 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная Улыбка (крупа рисовая, греча овсяная Геркулес, молоко стуженное, соль йод.)	170	5,82	3,92	43,18	221,3	1054
	Бутерброд с маслом (масло сл, хлеб)	45931	1,95	7,5	12,88	128,6	868
	Пудинг из творога (запеченный) со стуженым молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, стуженное молоко)	100/20	16,22	10,52	34,41	237	183
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>25,54</b>	<b>23,39</b>	<b>92,64</b>	<b>615,9</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Каша молочная Улыбка (крупа рисовая, греча овсяная Геркулес, молоко стуженное, соль йод.)	200/2	6,87	5,89	50,89	284,1	1054	

		Возрастная категория: 7-11 лет		Возрастная категория: 12 лет и старше					
<b>Завтрак</b>									
	Бутерброд с маслом (масло сл, хлеб)	47392	2,25	7,54	14,92	138,6	868		
	Пудинг из творога (запеченный) со ступенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, ступенное молоко)	100/20	16,22	10,52	34,41	257	183		
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>561</b>	<b>26,89</b>	<b>25,4</b>	<b>102,39</b>	<b>708,7</b>			
		<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>									
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982		
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000		
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100	11,8	11,8	10,9	198	973		
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307		
	Чай с медом (чай, мед)	200/18	0,3	0,04	10,99	45	977		
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	95	-		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-		
<b>Итого за обед:</b>		<b>851</b>	<b>27,22</b>	<b>24,76</b>	<b>92,64</b>	<b>739</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 рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000		
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	110	13,46	13,4	12,38	224	973		
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307		
	Чай с медом (чай, мед)	200/18	0,3	0,04	10,99	45	977		

	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	92,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>31,15</b>	<b>27,2</b>	<b>109</b>	<b>810,5</b>	
<b>Подлик</b>	Пирожки печеные с фаршем из индейки с рисом (тесто слоёное, фарш из индейки и риса, яйцо)	75	9,11	8,12	29,36	227	60
	Напиток лимонный (лимона, сахар-песок)	200	0,13	0,015	22,2	89,6	691
<b>Итого за подлик:</b>		<b>275</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>314,6</b>	
	<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>35,78</b>	<b>31,625</b>	<b>152,2</b>	<b>969,5</b>	
	<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>41,74</b>	<b>36,685</b>	<b>162,73</b>	<b>#СЫЛКА!</b>	
	<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>		<b>21,3612</b>	<b>21,5068</b>	<b>77,1205</b>	<b>574,85</b>	
	<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>		<b>25,8785</b>	<b>28,823</b>	<b>98,076</b>	<b>754,509</b>	
	<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>		<b>7,204</b>	<b>18,6395</b>	<b>54,389</b>	<b>353,69</b>	
	<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>		<b>24,8164</b>	<b>25,9672</b>	<b>104,865</b>	<b>756,79</b>	
	<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>		<b>28,3715</b>	<b>31,046</b>	<b>110,267</b>	<b>837,233</b>	
	<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b>		<b>7,471</b>	<b>11,329</b>	<b>49,61</b>	<b>332,443</b>	