

Возрастная категория: 7-11 лет

Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Болонь - лук репч., морковь, масло растит., соль повар.)	20/200	3,72	5,67	10,5	127,88	694/998
Стрипы из индейки с маслом (фасоль индейка, спички, сушен. чеснок, яблоко сушеное, соль повар.) 90/10	100	17,95	17,44	9,32	266,04	1073
Гарнир «Забавка» (картофель, крупа греческая, масло слив., соль повар.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Яблоко свежее	111	0,44	0,44	10,87	49,28	-
Итого за обед:	805	28,28	28,06	74,31	683	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Болонь - лук репч., морковь, масло растит., соль повар.)	30/250	4,74	7,21	13,36	149,3	694/998
Стрипы из индейки с маслом (фасоль индейка, спички, сушен. чеснок, яблоко сушеное, соль повар.) 90/10	100	17,95	17,44	9,32	266,04	1073
Гарнир «Забавка» (картофель, крупа греческая, масло слив., соль повар.)	180	5,56	5,06	42,67	248,49	310
Чай с лимоном без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Яблоко свежее	117	0,46	0,46	11,46	51,94	-
Итого за обед:	911	30,91	30,58	88,83	776,39	-

Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет

		40,25	42,64	143,06	1136,5	
--	--	-------	-------	--------	--------	--

Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше

		44,24	46,8	167,74	1294,65	
--	--	-------	------	--------	---------	--

День 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Котлета Домашняя (говядина, спички, картошка, соль повар., сушен. чеснок, яблоко, масло раст.)	90	12,55	18,42	11,62	212,46	246
Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль повар.)	170	4,13	5,4	41,14	205,18	552
Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Хлеб пшеничный подорованный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:	682	20,52	30,48	83,01	612,43	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Котлета Домашняя (говядина, свиная, баранин., овсян. бол., сахар, масло, яйцо, раст.)	100	13,94	20,46	12,91	236,06	246
	Рис отварной (рис, вода, масло (ст. соль, перец)	180	4,81	6,38	48,59	240,98	552
	Чай черный (сах. вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	19	0,42	0,19	9,69	46,17	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	-
Итого за завтрак:	699	21,36	33,47	90,22	664,54		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Салатка Детская с грибами (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы, помидоры, салат, масло, перец, соль, майонез, соевый соус, чеснок, лимон. сок)	10/200/15	6,62	5,17	10,62	115,46	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль, вода) 50/50	100	14,09	14,04	1,3	187,92	1036
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль, вода)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, сахарозаменитель)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Груша	131	0,53	0,4	13,6	60,06	-	
Итого за обед:	861	27,59	25,33	77,9	659,86		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Салатка Детская с грибами (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы, помидоры, салат, масло, перец, соль, майонез, соевый соус, чеснок, лимон. сок)	15/250/15	8,24	6,43	13,22	143,69	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль, вода) 50/50	120	16,91	16,85	1,56	225,5	1036
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль, вода)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, сахарозаменитель)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Груша	126	1	0,75	25,95	114,66	-	

Итого за обед:	931	32,5	29,75	93,11	780,27	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		48,11	55,81	160,91	1272,29	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		53,86	63,22	183,33	1444,81	
День 3						

		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир)	200	11,22	9,48	36,6	135,6	448
	Чай с мёдом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
	Груша свежая	123	0,45	0,37	12,67	55,98	-
Итого за завтрак:	613	16,4	11,81	108,56	465,3		

		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Завтрак	Макаронны с ветчиной и томатом (макаронные изделия, ветчина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир)	250	14,03	11,85	45,75	205,75	448
	Чай с мёдом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	603
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
	Груша свежая	123	0,45	0,37	12,67	55,98	-
Итого за завтрак:	663	19,21	14,18	117,71	535,45		

		Возрастная категория: 7-11 лет					
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп из овощей с фаршем и грибами (фарш гов., капуста, морковь, лук репчатый, лук репчатый, чеснок, масло сливочное, соль йодир, масло растит., сметана)	15/200/15	6,89	6,43	13,7	164,3	127/998
	Котлета Мечта с маслом (котлеты свиные, хлеб пш, молоко для выпечки, сливочное масло растит., масло сливочное)	100	14,5	11,53	8,6	204,18	1061
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль йодир)	170	3,71	5,36	24,12	225,58	371
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603

Хлеб ржаной	22	1,45	0,18	8,71	53,03	-
Итого за обед:	782	28,57	25,03	59,55	686,62	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	36,8	21,4	982
Суп из овощей с фаршем и грибами (фарш гов. высшего сорта, морковь, лук, капуста, картофель, соевый фарш, картофель, колбаса)	15/250/10	8,23	7,68	16,38	236,44	127/998
Котлета мясная с маслом (мякоть свиная, свиной жир, молоко, лук)	100	14,5	11,53	8,6	204,18	1061
Картофель отварной (картофель, масло слив. топлен.)	180	3,92	5,67	25,53	239,84	371
Чай с молоком (чай, молоко, сахар)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Хлеб ржаной	19	1,25	0,15	7,52	47,16	-
Итого за обед:	874	1,45	0,26	8,71	775,71	-

Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Каша молочная овсяная «Горкулец» с маслом (овсяная крупа, молоко, масло сливочное, сахар, соль)	180/5	7,01	7,85	30,05	215,96	898
Запеканка из творога (творог, сахар-песок, яйца, манка, яйцо, масло раст. сливочное, сметана)	120	24,41	9,16	28,12	242,55	342
Кофейный напиток заливочный без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
Итого за завтрак:	685	35,51	19,1	88,28	614,12	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Каша молочная овсяная «Горкулец» с маслом (овсяная крупа, молоко, масло сливочное, сахар, соль)	200/10	7,97	8,91	34,11	248,56	898
Запеканка из творога (творог, сахар-песок, яйца, манка, яйцо, масло раст. сливочное, сметана)	120	24,41	9,16	28,12	242,55	342
Кофейный напиток заливочный без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-

Завтрак

Яблоко свежее	154	0,61	0,61	15,09	68,37		
Итого за завтрак:	714	36,48	20,17	92,73	648,49		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп картофельный с овощами, с фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, яйцо, картофель, морковь, лук)	20/200/10	9,68	10,6	19,85	213,46	1122
	Плов из говядины с овощами (гречка рисовая, лук, морковь, лук)	55/195	22,81	34,33	49,39	437,73	523
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,7	43,08	611а
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	142	0,56	0,56	13,91	63,04	
Итого за обед:	850	35,6	45,85	104,73	815,99		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, яйцо, картофель, морковь, лук репчатый, масло растит. (гречка)	30/250/10	12,2	13,36	25,03	269,15	1122
	Плов из говядины с овощами (гречка рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	60/230	26,46	39,82	57,29	523,36	523
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611а
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	62,16	
Итого за обед:	950	41,77	54,1	117,49	956,43		
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		71,11	64,95	193,01	1430,11		
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		78,25	74,27	210,22	1604,92		

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционированная (огурцы свежие)	40	0,32	0,04	1	5,64	982
	Виточки из курицы с маслом (филе куриное, яйцо, мука, сахар) 90/8	98	17,32	7,85	16,39	216,05	1069
	Картофель отварной (картофель, масло слив. растит. под.)	170	3,5	5,06	22,78	179,65	371

	Компот из свежих груш с вит С (без сахара/груша, лимон, апельсин, лимон, лимон)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за завтрак:		538	23,27	13,42	66,7	520,21	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	982
	Шницель из курицы с картофелем отварным салат яблок, сметан	100	18,96	8,07	17,39	218,05	1069
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль, лук)	180	3,71	5,36	24,12	190,22	371
Завтрак	Компот из свежих груш с вит С (без сахара/груша, лимон, апельсин, лимон, лимон)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	-
Итого за завтрак:		558	25,06	13,92	68,49	530,27	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, морковь, свекла, картофель, морковь, лук репч., томаты свежие, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота, соль, лук)	10/200	4,43	4,7	10,37	101,55	144/998
	Тфтели II вариант (говядина, фарш говяжий, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	90	6,68	9,36	8,57	159,22	18/370
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль, сливочное масло сл.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
Обед	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	11,08	54,76	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		768	24,02	22,34	116,69	783,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, морковь, свекла, картофель, морковь, лук репч., томаты свежие, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота, соль, лук)	20/250	5,69	6,04	13,33	130,56	144/998
	Тфтели II вариант (говядина, фарш говяжий, лук, сметана, мука, масло подсолн.)	100	6,68	9,36	8,57	164,22	18/370
Обед	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль, сливочное масло сл.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	0,21	0,03	3,23	19,39	667

	Хлеб ржаной	27	1,77	0,31	3,11	52,8	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		817	24,38	23,03	106,62	786,2	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			47,29	35,76	183,39	1303,61	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,44	36,95	175,11	1316,47	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Мясо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, корица) <small>(содержит молочный белок)</small>	150	6,05	13,37	31,98	272,48	527
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Завтрак	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Банан	252	2,26	0,75	31,75	142,88	-
Итого за завтрак:		671	16,66	20,48	77,63	561,61	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Мясо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, корица) <small>(содержит молочный белок)</small>	180	7,26	16,05	38,38	326,98	527
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Завтрак	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Банан	253	2,27	0,75	37,87	143,45	-
Итого за завтрак:		702	4,18	1,1	49,35	616,68	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Щи по-уральски с фаршем (фарш говяд. крупн.перезам. для приг., морковь, капуста св., масло подсолн. - без запаха, томат. паста)	15/200	4,63	6,26	5,46	96,67	8,098

Обед	Котлета Незнайка (говядина, свинина, колбаса, хлеб пш., лук репч., яйцо, сушен. паприк., масло подсолнечное, соль, сахар)	90	12,54	15,67	13,16	164,83	225,370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль, лук)	190	7,85	6	48,1	277,85	632
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	140
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	140
Итого за обед:	924	29,12	34,72	97,23	737,4		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., фарш поросенок, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль, йодур, томат паста)	20/250	5,81	7,85	6,85	121,39	8998
	Котлета Незнайка с маслом (говядина, свинина, колбаса, хлеб пш., лук репч., яйцо, сушен. паприк., масло подсолнечное, соль, сахар)	100	12,54	16,67	14,16	179,81	225,370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль, лук)	220	9,09	6,95	55,7	321,7	632
	Чай черный (чай, вода)	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб ржаной	33	2,17	0,39	13,06	64,54	140
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	140
	Итого за обед:	1023	31,8	38,3	108,8	828,77	
	Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		45,78	55,2	174,86	1299,01	
	Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		35,98	39,4	158,15	1445,45	

Возрастная категория: 7-11 лет

День 7	Шницель мясной с маслом (говядина, свинина, батон, соль, йодур, сушен. паприк, чеснок суш., масло раст., масло слив.)	95	12,98	19,9	14,18	285,74	1055
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль, лук)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	632
	Итого за день 7						

Завтрак	Чай с лимоном (без сахара (чай-лимон))	200/4	0,22	0,05	0,14	1,04	603
	Хлеб ржаной	17	1,32	0,24	7,92	30,12	
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	0,4	10	140	
Итого за завтрак:		666	19,91	30,7	61,91	600,03	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Шницель мясной с маслом (говядина, свинина, батон - соль, вода, специи) 90/10	100	12,98	19,9	14,18	285,74	1055
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (ориза гречневая, масло слив. соль, вода)	180	7,08	5,65	45,7	214,73	612
	Чай с лимоном (без сахара (чай-лимон))	200/4	0,22	0,05	0,14	1,04	603
	Хлеб ржаной	11	1,32	0,24	7,92	30,12	
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	0,4	10	140	
	Итого за завтрак:	695	23,6	32,24	86,94	677,53	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и грибами (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль, вода, специи)	15/200/15	4,76	5,94	14,89	132,05	165,998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша с/в - оттом, лук репч., масло, соль, вода, специи) 90/10	100	11,54	5,26	7,12	122,01	651
	Рис отварной (крупа рисовая, масло с/в, соль, вода)	150	3,6	4,78	36,44	303,23	552
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	18	1,32	0,24	7,92	30,12	
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		738	25,18	19,23	101,31	679,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и грибами (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль, вода, специи)	25/250/15	6	7,49	18,77	166,49	165,998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша с/в - оттом, лук репч., масло, соль, вода, специи) 90/10	100	11,54	5,26	7,12	122,01	651
	Рис отварной (рис, вода, масло с/в, соль, вода)	190	4,81	6,38	48,59	370,98	552
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	27	1,32	0,24	7,92	30,12	

Пензеночен

Итого за обед:	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет	847	27,63	22,38	117,34	798,29	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		26,64	26,01	75,12	673,6	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		52,89	47,6	152,61	1302,98	

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Котлеты рубленые из курицы (филе куриное, лук репчатый, сливочное масло раст.)	90	16,06	7,12	15,62	190,82	1069
	Перловка отварная (крупа перловая, мясо свиное, соль йодир)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с медом (чай, мед, вода)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша	125	0,46	0,34	11,74	51,87	-
Итого за завтрак:	588	22,59	11,59	79,98	514,52		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Котлеты рубленые из курицы с маслом (филе куриное, лук репчатый, сливочное масло раст., соль йодир) 90/10	100	17,52	7,77	17,04	208,17	1069
	Перловка отварная (крупа перловая, мясо свиное, соль йодир)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с медом (чай, мед, вода)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Груша	106	0,4	0,31	10,98	47,33	-
Итого за завтрак:	609	24,84	12,97	86,55	561,28		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, мясо говядины, масло сливочное, соль)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Зразы ленивые (говядина, яйца, лук репчатый, масло раст., соль йодир, молоко, сметана, сыр) 90	90	11,57	18,17	14,32	267,05	1042
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло сливочное, соль йодир) 150	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Сок фруктовый в п/у: 1/200	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Хлеб ржаной 29	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-

Яблоко	174	0,54	6,54	13,13	59,5	
Итого за обед:	888	22,67	33,16	93,06	761,34	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, макароны, соль)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17
Зразы Ленивые с МАСЛОМ (говядина, яйцо, лук репчатый, масло растительное, соль, перец, чеснок, лук, соус красный острый) 90/10	100	11,57	18,17	14,32	267,05	1042/337
Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло сливочное, соль)	180	3,07	6,83	22,35	167,12	86,7
Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Яблоко	109	0,34	0,34	8,22	37,27	
Итого за обед:	889	23,49	36,06	93,84	797,76	

Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет

Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа пшеница, яйцо, масло растительное, сметана, ванилин)	200	21,38	11,73	51,91	412,66	187
Кофейный напиток злаковый (без сахара (кофейный напиток, медовый))	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:	633	26,2	13,61	89,72	600,11	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Запеканка творожная с рисом (творог 5%, сахар-песок, крупа пшеница, яйцо, масло растительное, сметана, ванилин)	230	26,7	12,84	64,52	480,43	187
Кофейный напиток злаковый (без сахара (кофейный напиток, медовый))	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
Хлеб ржаной	29	0,9	0,14	5,3	38,48	-
Сок фруктовый в п/у.	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-

Итого за завтрак:

644

30,51

14,51

96,15

649,64

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	65	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем (картофель, морковь, лук репичный, масло раст., фарш говяд.)	15/200	6,26	5,05	23,59	164,88	698,998
	Кюфта по-Московски с маслом (говяжья, свиная, куриная фарш, лук репичный, чеснок, соль раст.) 80/10	90	13	19,43	7,95	258,67	209
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль, болгар.)	150	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, вода, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	18	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:	718	28,4	30,04	101,72	770,23	-	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем (картофель, морковь, лук репичный, масло раст., фарш говяд.)	10/250	6,36	5,05	23,59	164,88	698,998
	Кюфта по-Московски с маслом (говяжья, свиная, куриная фарш, лук репичный, чеснок, соль раст.) 90/10	100	13	19,43	7,95	258,67	209
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль, болгар.)	180	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	57,3	669
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:	865	28,4	14,51	101,72	770,23	-	

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		28,4	30,04	191,44	1370,34	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		28,4	29,02	197,87	1419,87	
День 10						

		Возрастная категория: 7-11 лет					
		100	15,33	10,91	9,85	198,89	1062,70
Завтрак	Картофель отварной (картофель, масло слив. соль, лук)	190	3,91	5,66	25,46	168,49	371
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Хлеб ржаной	167	0,55	0,41	14,11	62,34	-
	Груша	578	23,06	18,74	63,04	513,09	-
Итого за завтрак:							
Возрастная категория: 12 лет и старше							

		Возрастная категория: 7-11 лет					
		100	15,33	10,91	9,85	198,89	1062,70
Завтрак	Сеченники «Посокольские» с маслом (фасе мятный, яйцо, крупа манная, сушеный папоротниковый, молоко, яйцо, масло слив. соль, ваниль) 90/10	100	15,33	10,91	9,85	198,89	1062,70
	Картофель отварной (картофель, масло слив. соль, лук)	200	4,11	5,95	26,8	177,31	371
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Груша	195	0,55	0,41	14,11	62,34	-
Итого за завтрак:		596	23,26	19,03	64,38	521,95	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Буллон с мясными фрикадельками и тренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок суш., приправа, соль, вода) 20/200/15	20/200/15	4,55	4,63	6,98	87,85	1079
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсолн., томат, мука пшениц., соль, базили) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	248,99	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив.) 150	150	5,42	4,07	31,8	195,45	307

Итого за обед:	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты - витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Груша	147	0,52	0,39	13,39	59,15	
Итого за обед:		872	26,64	26,01	78,12	673,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гречками (фрикадельки мясные, морковь, лук репчатый, чеснок суш., приправа, соль, вода)	30/250/15	5,71	5,82	8,77	120,28	1079
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репчатый, морковь, томаты, укроп свежий, соль, лавровый лист) 55/65	120	14,26	10,68	5,46	238,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, макаронные изделия)	200	7,22	5,42	42,4	267,26	307
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты - витамин С)	200	0,57	0	9,57	43,08	611
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	49,12	
	Груша	153	0,55	0,41	14,11	62,34	
	Итого за обед:	988	29,63	28,57	88,23	781,03	
Итого за день, 10. Возрастная категория: 7-11 лет		26,64	26,01	75,12	673,6		
Итого за день, 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		58,03	58,61	279,67	2151,37		
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		11,211	12,223	50,124	337,216		
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		16,424	15,683	58,798	443,283		
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		13,616	13,162	61,723	474,004		
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		24,31444444	22,899	82,731	635,471		