

	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		611	18,8	23,94	81,81	617,96	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/250	5,42	4,78	10,1	105,1	694/1058
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/20	100	12,93	12,62	12,45	215,04	225a/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,19	6,34	31,3	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		825	29,17	23,05	102,15	732,64	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/250	6,84	6,03	12,75	132,63	694/1058
	Котлета Незнайка с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 80/30	110	14,97	14,61	14,41	249	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		1115	36,65	27,68	131,11	920,11	-
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	20/43	7,2	5,12	24,1	171,25	868

Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.)	85/10	13,36	8,25	6,5	153,66	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
Итого за завтрак:		538	24,46	18,49	82,94	595,99	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	21/41	7,08	5,04	23,72	168,53	868
	Хлебцы рыбные с маслом (минтай, хлеб, молоко 3,2%, яйцо, масло сл., соль йод.)	90/10	14,07	8,68	6,84	161,75	743
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	190	4,57	6,06	46,16	257,43	552
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621
Итого за завтрак		572	25,78	19,8	90,19	642,01	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	5,04	4,63	17,7	132,64	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 40/50	90	10,53	11,22	3,23	156,09	550
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон .кислота, витамин)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692 a
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		810	25,57	20,68	94,65	667	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	5,04	4,63	17,7	132,64	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 45/60	105	12,29	13,1	3,77	182,1	550

Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, лимон .кислота, витамин)	200	0,15	0,11	14,65	60,19	692 a
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		925	30,11	24,07	110,75	780,02	

День 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	150/10	5,48	4,62	36,14	208,08	623a
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	120/20	24,41	9,16	28,12	292,55	342
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:		530	32,33	14,12	79,59	574,86	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/10	6,51	5,49	42,92	247,09	623a
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	125/20	25,28	9,49	29,12	303	342
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:		565	34,23	15,32	87,37	624,32	

Возрастная категория: 7-11 лет

	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,69	6,82	12,78	131,26	165/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус)	90/20	14,27	12,26	10,01	207,46	251a

Обед	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,87	3,89	22,31	135,65	604
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Груша св	150	0,6	0,45	15,45	68,25	
Итого за обед:		910	25,82	23,86	98,22	710,82	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,69	6,82	12,78	131,26	165/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус)	90/30	14,27	12,26	10,01	207,46	251a
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	200	3,82	5,18	29,74	180,86	251
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша св	200	0,8	0,6	20,6	91	
Итого за обед:		966	29,13	25,62	124,96	846,94	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Котлета домашняя с маслом слив. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив)	90/5	12,52	20,51	11,16	279,31	246a/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307

	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за завтрак:		545	21	26,06	78,68	633,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Котлета домашняя с маслом слив. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив)	90/5	12,52	20,51	11,16	279,31	246а/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
Итого за завтрак:		615	23,07	27	90,89	698,81	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	50/150	20,46	17,28	39,51	395,4	1041
	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		590	30,59	24,98	101,77	754,26	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,49	6,82	8,3	112,54	197/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/160	22,51	19,01	43,46	434,94	1041

	Напиток с витаминами Витошка (вода, напиток Витошка)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		966	33,08	26,79	107,24	802,36	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)	180/5	15,94	1,49	8,1	109,57	982
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	июл.21	3,09	4,47	20,1	132,99	18
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	0,57	0	19,55	80,48	309
	Чай с вареньем (чай, варенье)	20/200	2,25	0,3	15,3	72,9	668a
Итого за завтрак:		660	21,85	6,26	63,05	395,94	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст...)	80	15,94	1,49	8,1	109,57	982
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	18
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	309
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	668a
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	5/200	5,69	8,52	13,92	155,17	157
	Бифштекс рубленый в панировке с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.) 70/20	90	14,02	18,74	5,58	247,07	215a/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585

	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Итого за обед:		923	26,15	31,41	70,63	669,79	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
	Бифштекс рубленый в панировке с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соусе красн. осн.) 70/20	90	14,02	18,74	5,58	247,07	215a/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		880	31,03	34,88	94,82	817,35	
Неделя 2							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	180/10	6,24	7,89	32,55	226,19	898a
	масло слив., хлеб пшеничн.)	23.10.1937	9,03	15,35	16,78	241,41	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		560	17,69	25,11	81,55	622,99	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	6,9	8,72	35,98	250	516
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.) 28/10/38	76	9,8	16,67	18,22	262,1	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986

	Фруктовый десерт	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:		586	19,12	27,26	86,42	667,49	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	3,32	7,06	10,55	119,06	1005
	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/20	110	12,25	19,82	12,49	277,29	1055
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		844	24,05	32,75	98,93	786,66	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	3,32	7,06	10,55	119,06	1005
	Шницель мясной с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	904
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за обед:		952	28,71	35,38	120,32	914,61	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	982
	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод)	80/7	16,51	6,11	11,94	168,81	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		506	25,95	10,95	82,85	533,69	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	80	16,45	3,56	11,62	144,32	973
	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	117	0,47	0,35	12,05	53,24	
Итого за завтрак:		610	26,47	9,12	98,21	580,76	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/50	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Парнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Итого за обед:		801	27,64	34,87	84,84	763,75

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	10/250	7,21	10,81	17,66	196,8	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 45/55	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Парнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		893	31,06	38,01	96,64	852,93	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75	10,97	11,51	6,96	175,31	252
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Груша свежая	137	0,5	0,38	12,88	56,88	368
Итого за завтрак:		593	18,15	17,64	73,04	523,47	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/5	11,38	13,5	6,95	194,82	252
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Хлеб пшеничный йодированный	39	3	0,4	20,4	97,2	-

	Груша свежая	125	0,51	0,51	12,54	56,83	368
Итого за завтрак:		624	18,6	19,77	85,4	594	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	3,63	5,51	6,7	90,9	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным ОСНОВ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус)	75/25	13,22	11,2	6,72	180,57	224/370
	растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		791	27,48	31,72	97,19	784,06	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	4,58	6,95	8,46	114,7	197/998
	Фрикадельки Удинские с соусом красным ОСНОВ.(говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус)	75/25	13,22	11,2	6,72	180,57	224/370
	Перловка с овощами (крупка перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	309
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед:		912	29,43	36,02	104,25	858,89	-
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ)	100/15	20,05	7,53	23,1	240,31	342
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Банан	199	1,79	0,6	25,07	112,83	-
Итого за завтрак:		540	23,98	8,43	61,46	417,65	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Запеканка из творога со сгущ молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ)	100/30	22,66	8,51	26,11	281,66	342
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	127,5	-
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Банан	185	1,67	0,56	23,31	106,9	-
Итого за завтрак:		565	28,27	9,61	74,95	517,39	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, свинина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной)	75/25	13	19,43	7,95	258,67	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
	Итого за обед:		818	28,94	32,96	102,38	821,87
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	5,36	9,84	15,95	173,8	17
	яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, соус красный основной)	75/40	14,95	22,34	9,15	297,47	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,3	0,44	22,44	106,92	-
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	14,26	70,42	-
Итого за обед:		965	34,22	38,64	119,83	963,96	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Котлета мясо - картофельная по-хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич. соль йодир., масло раст, соус красный осн.)	75/30	12,93	17,37	8,98	243,97	223a
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		551	21,79	22,02	81,21	610,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	95	0,76	0,1	2,38	13,4	982
	Котлета мясо - картофельная по-хлыновски с соусом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич. соль йодир., масло раст, соус красный осн.)	75/30	12,93	17,37	8,98	243,97	223a

	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за завтрак:		609	22,4	22,75	84,43	631,98	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/200	4,09	5,79	13,31	123,69	167/998
	Биточки рыбные по домашнему с соусом (минтай, крупа рис, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 75/25	100	12,82	5,27	8,44	142,43	272/979
	Пюре овощное (картофель, морковь,молоко, масло слив, соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	179,12	867a
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	92,91	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
Итого за обед:		813	25,42	19,27	94,64	680,58	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	27,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	168,82	167/998
	Биточки рыбные по домашнему с соусом (минтай, крупа рис, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 75/25	105	13,46	5,53	8,86	157,05	272/979
	Пюре овощное (картофель, морковь,молоко, масло слив, соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	179,12	867a

Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	68,32	-
Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	10,3	60,86	-
Итого за обед:	905	26,89	21,02	95,34	750,08	

