



<b>Обед</b>	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/250	7,9	7,1	18	168	698/998	
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 45/45	90	12,9	12,6	2,7	176,5	550	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон .кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,6	0,48	24,4	120	-	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	11,9	59,4	-	
	Яблоко свежее	161	0,6	0,6	15,7	75,6	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>944</b>	<b>35,58</b>	<b>27,24</b>	<b>134,1</b>	<b>929,1</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	<b>Обед</b>	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/250	7,9	7,1	18	168	698/998
Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 60/60		120	17,2	16,9	3,6	235,5	550	
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)		180	9,8	6,4	43	269,6	632	
Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)		200	0,4	0,8	25,5	105	435	
Хлеб пшеничный йодированный		48	3,6	0,48	24,4	120	-	
Хлеб ржаной		25	1,98	0,36	11,9	59,4	-	
Яблоко свежее		161	0,6	0,6	15,7	75,6	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1004</b>	<b>41,48</b>	<b>32,64</b>	<b>142,1</b>	<b>1033,1</b>		
<b>День 2 01.10.2021</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	15/40	6,48	4,82	20,4	154	868	
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сл)	75/10	14,2	14,9	1,73	198,6	995	
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,7	36,4	203	552	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,84	53,38	621	

Яблоки	174	0,69	0,69	17,05	81	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>684</b>	<b>25,27</b>	<b>25,19</b>	<b>88,42</b>	<b>689,98</b>	

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный)	15/40	6,48	4,82	20,4	154	868
Террин из горбуши с маслом ( горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сл)	80/10	15,24	15,469	1,83	207	995
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243,8	552
Чай с вареньем (чай, варенье)	200	0,3	0,08	12,84	53,38	621
Яблоки	187	0,74	0,74	18,32	87	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>712</b>	<b>27,06</b>	<b>26,809</b>	<b>97,09</b>	<b>745,18</b>	

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
Ши из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,34	9,07	8,3	144,3	197/998
Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кр осн) 70/30	100	10,4	14	11,4	214	1028
Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3	4,4	20	132	371
Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	180	0,34	0,12	16,4	67	591
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Груша	167	0,66	0,5	17,2	78	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>937</b>	<b>25,97</b>	<b>28,75</b>	<b>100,48</b>	<b>749,3</b>	

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
Ши из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,34	9,07	8,3	144,3	197/998
Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кр осн) 90/30	120	13,3	17,6	14	269	1028
Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,6	5,3	24	158	371

**Обед**

Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-
Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
Груша	180	0,72	0,54	15,54	84	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>1030</b>	<b>32,06</b>	<b>33,68</b>	<b>123,36</b>	<b>914,3</b>	

**День 3 04.10.2021**

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,44	15,87	38,37	326	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	20/30	6,89	6,2	15,3	147,8	1017
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
	Яблоко свежее	183	0,73	0,73	17,93	86	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>813</b>	<b>16,8</b>	<b>24,56</b>	<b>112,2</b>	<b>739,8</b>		

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	200	8,27	17,63	42,63	362	527
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	20/30	6,89	6,2	15,3	147,8	1017
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,7	16,6	89	987
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
	Яблоко свежее	199	0,79	0,79	19,5	93,5	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>849</b>	<b>17,69</b>	<b>26,32</b>	<b>118</b>	<b>783,3</b>		

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн, Роллтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	6,8	8,4	13,4	157,5	694/998

<b>Обед</b>	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красный осн.) 60/30	90	13,44	11,91	3,68	175,7	224
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	182	0,72	0,72	17,83	85	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>951</b>	<b>31,53</b>	<b>26,31</b>	<b>110,9</b>	<b>814,2</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн Роллтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	6,8	8,4	13,4	157,5	694/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красн. осн.) 80/30	110	17,84	15,5	4,31	228,2	224
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	185	0,74	0,74	18,13	86	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1004</b>	<b>37,01</b>	<b>30,82</b>	<b>118,72</b>	<b>907,7</b>	

**День 4 05.10.2021**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (отруцы свежие)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	982
	Сеченники Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/5	11,25	14,34	6,43	199,8	252
	Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,3	0,31	15,8	77,5	-

	Яблоко свежее	197	0,78	0,78	19,3	92	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>708</b>	<b>17,94</b>	<b>19,9</b>	<b>76,74</b>	<b>565</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (отруцы свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	982
	Сеченики Посольские с маслом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод., масло слив.)	75/5	11,25	14,34	6,43	199,8	252
<b>Завтрак</b>	Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,2	0,43	21,9	107,5	-
	Яблоко свежее	197	0,78	0,78	19,3	92	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>770</b>	<b>19,52</b>	<b>20,94</b>	<b>87,23</b>	<b>623,2</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Рассолыник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., отруцы солен., соль йод.)	15/250	6,43	8,45	16,21	166	167/998
<b>Обед</b>	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/7	11,05	28,97	0,491	372	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,8	0,38	19,3	95	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>851</b>	<b>29,73</b>	<b>42,43</b>	<b>112,801</b>	<b>992,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982

<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковья, лук репч., томат паста, масло подсолн., отруцы солен., соль йод.)	15/250	6,43	8,45	16,21	166	167/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/7	11,05	28,97	0,491	372	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,32	0,31	15,81	78	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1103</b>	<b>29,07</b>	<b>42,94</b>	<b>131,411</b>	<b>1094,36</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со стущ. молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко стущ.)	130/25	27,56	11,23	33,33	344	342
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Чай без сахара	195	0,78	0,78	19,11	91,6	
	Яблоко	580	30,78	12,35	67,77	511,93	
<b>Итого за завтрак:</b>							
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со стущ. молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко стущ.)	140/30	29,9	12,36	37,61	381	342
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
	Чай без сахара	195	0,78	0,78	19,11	91,6	
	Яблоко	595	33,12	13,48	72,05	548,93	
<b>Итого за завтрак:</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	15/250	7,2	10,6	18	197	157	
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 40/50	90	12,3	18,1	5,1	233	551	
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Яблоко свежее	179	0,71	0,71	17,54	84		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>934</b>	<b>29,22</b>	<b>34,6</b>	<b>105,52</b>	<b>839</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	15/250	7,2	10,6	18	197	157
Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 50/50		100	15	20,3	5,1	264	551	
Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)		180	5,3	5,3	23,4	163	676	
Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)		200	0,38	0,13	18,2	75	667	
Хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,4	20,4	100	-	
Хлеб ржаной		30	2,97	0,54	17,82	59	-	
Яблоко свежее		197	0,78	0,78	19,3	92		
<b>Итого за обед:</b>		<b>1012</b>	<b>34,63</b>	<b>38,05</b>	<b>122,22</b>	<b>950</b>		
<b>День 6</b>		<b>07.10.2021</b>						
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо)	60	13,199	10,79	1,89	157	224	
	репч., масло растит., томат.паста, Масло слив., соль йодир.)	150	4,3	15	29	269,7	309	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,08	25,5	105	435	



	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Яблоко свежее	170	0,6	0,6	14,8	71	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>20,749</b>	<b>26,77</b>	<b>86,49</b>	<b>677,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко, лук репч., яйцо)	60	13,199	10,79	1,89	157	224
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,24	18,09	34,97	323,7	309
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,08	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб пшеничный йодированный	187	0,748	0,74	18,32	87	-
	Яблоко свежее	667	22,587	30,1	101,08	772,7	
<b>Итого за завтрак:</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/140	15,19	24,14	36,86	425,5	523
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	18,28	74,7	692
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	144	0,57	0,57	14,11	67	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>839</b>	<b>24,32</b>	<b>33,9</b>	<b>112,66</b>	<b>838,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обел</b>	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/150	18,25	27,46	39,5	478,2	523

Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	18,28	74,7	692
Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Яблоко	171	0,684	0,684	16,75	80,3	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>896</b>	<b>28,244</b>	<b>37,434</b>	<b>123,04</b>	<b>929,7</b>	

**День 7 08.10.2021**

		Возрастная категория: 7-11 лет					
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	982
	Сосиска отварная с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	100/5	10,3	25,4	0,44	273	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	0,35	17,8	87,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>720</b>	<b>18,53</b>	<b>29,74</b>	<b>94,71</b>	<b>720,2</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Сосиска отварная с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	100/5	10,3	25,4	0,44	273	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,3	90	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>781</b>	<b>19,96</b>	<b>30,58</b>	<b>102,82</b>	<b>767,4</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Итого за завтрак:</b>	Закуска порционная (отурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Пи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,348	9,07	8,3	144	197/998

<b>Обед</b>	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир, масло растит., соус белый основной) 80/30	110	11,21	14,04	10,34	212	1029
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	186	0,74	0,74	18,2	87	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>1035</b>	<b>27,428</b>	<b>29,04</b>	<b>96,85</b>	<b>764,1</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,348	9,07	8,3	144	197/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир, масло растит., соус белый основной) 100/30	130	13,97	17,27	12,67	262	1029
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко	193	0,77	0,77	18,91	90	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1147</b>	<b>32,408</b>	<b>33,47</b>	<b>113,15</b>	<b>880</b>	

**День 8 11.10.2021**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Дйно вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56,55	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	160/5	5,52	5,84	28,7	189	516
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	25/40	9,52	7,751	24,732	191	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	2,36504	2,2352	16,80224	96,79	986
	Груша	173	0,69	0,51	17,8	81,3	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>643</b>	<b>22,874</b>	<b>20,388</b>	<b>88,3962</b>	<b>615,52</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше										
Возрастная категория: 7-11 лет										
<b>Завтрак</b>	Ййшо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56,55	776			
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	6,942	10,83336	36,04224	269,45	516			
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	25/40	9,52	7,751	24,732	191	868			
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	2,36504	2,2352	16,80224	96,79	986			
	Груша	172	0,58	0,4	14,9	68,1	-			
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>687</b>	<b>24,1824</b>	<b>25,2676</b>	<b>92,7318</b>	<b>681,89</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.)	20/250	2,4213	6,5067	21,027	152,8	1000			
	Биточки особые с соусом красным основным 70/30 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)	100	12,06199	15,54432	12,407031	237,77495	1035			
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307			
	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 свежий	123	0,98	0,24	9,22	46,7	-			
	<b>Итого за обед:</b>		<b>897</b>	<b>24,3139</b>	<b>26,9312</b>	<b>108,86431</b>	<b>794,2795</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.)	20/250	3,0265	8,1975	26,281	191	1000		
Биточки особые с соусом красным основным 100/30 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)		130	16,001	20,352	15,947	310,96	1035			
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)		180	6,3	4,7	39,2	225	307			
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 свежий	118	0,944	0,236	8,85	44,84	
<b>Итого за обед:</b>		<b>952</b>	<b>30,7215</b>	<b>34,1955</b>	<b>131,158</b>	<b>941,8</b>	
<b>День 9</b>	<b>12.10.2021</b>						
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Колобки «Приморье» (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод.)	70	12,224	7,7077	4,929	137,99	256
	Пиоре 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	31	2,64	0,48	15,84	79,2	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
	Мандарин свежий	123	0,984	0,246	9,225	46,74	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>774</b>	<b>20,478</b>	<b>13,154</b>	<b>94,324</b>	<b>585,93</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Колобки «Приморье» с маслом (горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод., масло слив.)	70/5	12,264	11,332	4,9942	171,04	256
	Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	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	31	2,64	0,48	15,84	79,2	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
	Мандарин свежий	123	0,984	0,246	9,225	46,74	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>809</b>	<b>21,058</b>	<b>17,648</b>	<b>98,3492</b>	<b>645,98</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1077	7,9486	12,746	147,1	165/998

<b>Обед</b>	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., Масло подс. соль йодир.) 60/30	90	8,3339	13,48	7,7613	185,7	225
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3,6554	5,4235	35,975	207,3	297
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Груша свежая	174	0,696	0,522	17,922	81,78	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>939</b>	<b>23,133</b>	<b>28,011</b>	<b>126,7043</b>	<b>856,48</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1057	7,9486	12,746	147,1	165/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 90/30	120	14,069	15,492	12,197	244,5	225
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	180	4,38	6,5	43,08	248	297
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Груша свежая	176	0,72	0,54	18,54	84,6	
<b>Итого за обед:</b>	<b>1001</b>	<b>29,6147</b>	<b>31,126</b>	<b>138,863</b>	<b>958,8</b>		
<b>День 10</b>	<b>13.10.2021</b>	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>					
Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, Група овсяная Теркулес, молоко, масло слив., сахар.соль йод.)	200/10	7,09	10,9	39,2	283,8	53	
Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/30	7,432	6,183	18,55	147,8	868	

<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога (запеченный) со стученым молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, стученное молоко)	120/20	19,176	12,292	39,073	343,8	183
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>33,698</b>	<b>29,375</b>	<b>115,423</b>	<b>849,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар, соль йод.)	200/10	7,09	10,9	39,2	283,8	53
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/30	7,432	6,183	18,55	147,8	868
	Пудинг из творога (запеченный) со стученым молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, стученное молоко)	135/22	21,5	13,7	43,6	385	-
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
<b>Итого за завтрак</b>		<b>617</b>	<b>36,022</b>	<b>30,783</b>	<b>119,95</b>	<b>890,6</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вареная, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	30/250	4,9535	9,1752	7,7299	133,3	145
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 40/50	90	11,519	12,452	2,5844	168,48	550
	Перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	160	4,6084	4,3507	31,528	183,7	585
	Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб пшеничный йодированный	45	2,97	0,54	17,82	89,1	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>875</b>	<b>26,8409</b>	<b>27,1379</b>	<b>91,8323</b>	<b>722,38</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Закуска порционная (помидоры свежие)	100	0,66	0,12	2,28	14,4	982	

<b>Обед</b>	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вареная, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	30/250	4,9535	9,1752	7,7299	133,3	145
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 50/50	100	13,34	14,8	3,3	199,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	200	5,7606	5,4384	39,41	229,63	585
	Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб пшеничный йодированный	47	3,102	0,564	18,612	93,06	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>957</b>	<b>29,9461</b>	<b>30,5976</b>	<b>101,2219</b>	<b>803,19</b>	