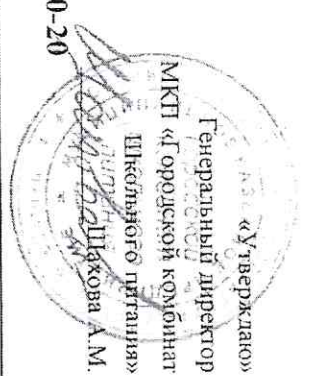




Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., Масло слив.)	150/10	5,48	4,62	36,14	202,08	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр)	13/29	4,8	3,41	16,07	110,17	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	227	2,04	0,68	28,6	116,71	-
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>689</b>	<b>20,72</b>	<b>15,18</b>	<b>104,51</b>	<b>615,59</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., Масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр)	13/29	4,8	3,41	16,07	114,17	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Банан	238	2,14	0,71	29,99	134,95	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>745</b>	<b>22,57</b>	<b>16,42</b>	<b>117,49</b>	<b>708</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

<b>Обед</b>	Щи по - уральски из свежей капусты с мясом (мясо гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200	4,69	6,26	5,68	97,77	154/998
	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, масло слив соль йод.,) 85/10	95	15,39	12,14	1,16	175,47	995
	Рис отварной (рис, вода, соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>27,18</b>	<b>23,71</b>	<b>87,38</b>	<b>671,62</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Щи по - уральски из свежей капусты с мясом (мясо гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/250	5,89	7,86	7,13	122,78	154/998
	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо, масло слив соль йод.,) 95/10	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	56,77	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>1120</b>	<b>31,33</b>	<b>27,66</b>	<b>99,92</b>	<b>775,83</b>	<b>-</b>	
<b>День 2 22.11.2022</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, соус пр осн) 75/30	105	13,88	11,76	7,06	189,6	1038
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>538</b>	<b>23,16</b>	<b>16,31</b>	<b>74,16</b>	<b>536,01</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Закуска порционированная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982	

<b>Завтрак</b>	Фрикадельки Удинские с соусом красным (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль, йодир., яйцо, соус пр осн) 75/30	105	13,888	11,76	7,06	189,6	1038
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, мясо сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)	180	0,89	0,05	16,52	70,15	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>572</b>	<b>24,21</b>	<b>17,13</b>	<b>78,42</b>	<b>564,72</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	75/30(говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	34	2,55	0,34	17,34	82,12	-	
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-	
Хлеб ржаной	764	32,2	33,57	108,26	863,41	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным	105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
	75/30(говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, масло сливочное.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб пшеничный йодированный	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>845</b>	<b>34,79</b>	<b>35,5</b>	<b>113,47</b>	<b>912,53</b>		

Дениз 3 23.11.2022

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Биточки рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Напиток с витаминами «Витлошка» (смесь сухая «Витлошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Мандарин	158	1,26	0,32	11,85	55,3	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>671</b>	<b>25,03</b>	<b>9,45</b>	<b>80,29</b>	<b>506,33</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Биточки рубленые из индейки с соусом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., томатная паста, вода, мука) 80/30	110	18,28	4,74	14,09	172,16	973
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Напиток с витаминами «Витлошка» (смесь сухая «Витлошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Мандарин	176	1,41	0,35	13,2	61,6	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>727</b>	<b>26,46</b>	<b>10,38</b>	<b>89,85</b>	<b>558,72</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998
	Шницель мясной с соусом красным основным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный осц.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,58	7,04	22,36	167,12	867
	Напиток из шиповника с лимоном (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Яблоко свежее	165	0,66	0,66	16,17	73,26	-

<b>Итого за обед:</b>		<b>851</b>	<b>25,25</b>	<b>36,01</b>	<b>97,81</b>	<b>816,28</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томаты, паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Шницель мясной с соусом красным основным (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир, яйцо, масло раст, соус красный ост.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Напиток из шиповника с лимоном (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	173	0,69	0,69	16,95	76,81	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>892</b>	<b>28,15</b>	<b>38,71</b>	<b>112,86</b>	<b>912,37</b>		
<b>День 4 24.11.2022</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	10/20	3,43	2,44	11,48	81,55	868
	Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Геркулес», крупа рисовая, молока, вода, сахар, соль.)	100/10	3,77	4,35	20,76	137,26	53
	Пудинг из творога со стухенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко стух.)	70/20	12,09	8,99	25,8	232,39	183
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009
Яблоко свежее	135	0,54	0,54	13,23	59,94	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>558</b>	<b>21,19</b>	<b>17,73</b>	<b>73,41</b>	<b>537,83</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Геркулес», крупа рисовая, молока, вода, сахар, соль.)	120/10	4,45	5,14	24,53	162,21	53
	Пудинг из творога со стухенным молоком (творог, сахар-песок, изюм, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., молоко стух.)	90/30	16,11	11,98	34,39	309,85	183
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-

	Яблоко свежее	123	0,49	0,49	12,05	54,61	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>24,29</b>	<b>19,27</b>	<b>85,86</b>	<b>614,11</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (ломтики свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982	
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17	
	Тертелли I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 80/30.	110	7,85	9,58	11,04	161,75	193	
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль) (кол.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, вода, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-	
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
		<b>770</b>	<b>22,39</b>	<b>23,3</b>	<b>110,1</b>	<b>739,62</b>		
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционированная (ломтики свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982	
Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17		
Тертелли I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода, томатная паста) 80/40	120	8,56	10,45	12,04	176,45	193		
<b>Обед</b>	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль) (кол.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, вода, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>793</b>	<b>24,67</b>	<b>26,25</b>	<b>116,51</b>	<b>801</b>		
<b>День 5 25.11.2022</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								

<b>Завтрак</b>	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сахар, паннировочный, яйцо, соль, масло сливочное.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из шиповника с лимоном (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Сок Фруктовый в потр. упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>662</b>	<b>22,56</b>	<b>13,59</b>	<b>78,81</b>	<b>527,72</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки рыбные по-домашнему с маслом (филе минтая, крупа рисовая, лук, сахар, паннировочный, яйцо, соль, масло сливочное.)90/10	100	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	210	4,33	6,26	28,14	186,19	371
	Напиток из шиповника с лимоном (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Сок Фруктовый в потр. упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>698</b>	<b>24,25</b>	<b>15,44</b>	<b>89,91</b>	<b>595,5</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., отруби солен., соль йод.)	20/200	4,18	5,92	13,62	115,52	167/998
	Гуляш мясной (говядина, соль, масло.)50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное,вода)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Чай с лимоном (чай, вода, сахар, лимон.)	200	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Яблоко свежее	141	0,56	0,56	13,82	62,6	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>873</b>	<b>24,31</b>	<b>23,95</b>	<b>87,28</b>	<b>652,97</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

	Рассолыльник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огуры солен., соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	167/998
Обед	Гуляш мясной (говядина, соль, масло)60/60	120	14,04	14,97	4,31	208,12	530
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Чай с лимоном (чай, вода, сахар, лимон.)	200	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,33	17,83	85,05	-
	Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	13,07	64,55	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1024</b>	<b>29,34</b>	<b>28,86</b>	<b>102,07</b>	<b>785,29</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 6 28.11.2022</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	160/10	6,45	7,22	27,62	201,21	898а
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>654</b>	<b>22,75</b>	<b>23,14</b>	<b>65,17</b>	<b>560,67</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200	7,77	5,13	33,48	211,17	898а
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный йодированный, масло сливочное)	13/22	2,16	5,36	14,38	114,39	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>692</b>	<b>24,2</b>	<b>26,14</b>	<b>71,64</b>	<b>619,41</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							



<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с фаршем ( лапша домашняя ролитон, лук репч., морковь, масло раст. соль йодир)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998
	Котлета Незайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсол. соль йодир) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	2258/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной БХП	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	107	0,86	0,21	8,03	37,45	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>827</b>	<b>26,1</b>	<b>29,21</b>	<b>107,73</b>	<b>798,16</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с фаршем ( лапша домашняя ролитон, лук репч., морковь, масло раст. соль йодир)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998
	Котлета Незайка с соусом крас. осн (говядина, свинина,молоко, хлеб пш йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсол. соль йодир) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	2258/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая «Витошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной БХП	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Мандарин	107	0,86	0,21	8,03	37,45	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>962</b>	<b>26,1</b>	<b>29,21</b>	<b>107,73</b>	<b>798,16</b>		

**День 7 29.1.2022**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	95	0,76	0,1	2,38	13,4	982
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук репч., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло слив) 90/20	110	11,48	18,8	10,23	246,03	2464
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	254,95	629
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>17,31</b>	<b>33,34</b>	<b>66,59</b>	<b>615,53</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше										
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982			
	Котлета домашняя с соусом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль, кол., масло раст., масло слив.) 90/20	110	11,48	18,8	10,23	246,03	246а			
	Рис с овощами без томата (крупа рисовая, морковь, лук реп., масло слив., соль кол.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629			
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>18,78</b>	<b>36,25</b>	<b>78,03</b>	<b>703,51</b>					
Возрастная категория: 7-11 лет										
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982			
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук реп., соль, йодир., масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998			
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук реп., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675			
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль кол.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307			
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431			
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-			
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,34	31,3	-			
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>31,58</b>	<b>28,71</b>	<b>79,9</b>	<b>704,14</b>				
	Возрастная категория: 12 лет и старше									
	<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	105	1,16	0,21	3,99	22,47	982		
Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук реп., соль, йодир., масло растит.)		20/250	10,6	9,14	17,95	196,46	157/998			
Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук реп., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70		120	14,26	16,68	5,46	228,95	675			
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль кол.)		200	7,22	5,42	42,4	247,26	307			
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)		200/4	0,04	0	9,19	36,92	431			
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-			
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-			
	<b>Итого за обед:</b>	<b>953</b>	<b>37,11</b>	<b>32,04</b>	<b>103,79</b>	<b>851,9</b>				
	<b>День 8 30.11.2022</b>									

Возрастная категория: 7-11 лет									
<b>Завтрак</b>	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб ши, лук репч., соль под. молоко, соус пр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978		
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585		
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902		
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-		
	Груша свежая	173	0,69	0,52	17,82	78,72	-		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>658</b>	<b>23,05</b>	<b>7,21</b>	<b>91,41</b>	<b>522,63</b>	<b>-</b>			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
<b>Завтрак</b>	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб ши, лук репч., соль под. молоко, соус пр.) 80/40	120	17,67	2,85	10,78	139,43	978		
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	200	5,7	5,1	39,42	226,38	585		
	Кисель детский «Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	0	0	21,39	85,56	902		
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-		
	Груша свежая	185	0,74	0,56	19,06	84,18	-		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>736</b>	<b>26,44</b>	<b>8,82</b>	<b>106,46</b>	<b>610,88</b>	<b>-</b>			
Возрастная категория: 7-11 лет									
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль под.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998		
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб ши, молоко, лук репч., сахар пшпр., масло растит., масло слив.) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	251a		
	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль под.)	170	3,5	5,07	22,78	150,72	371		
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимоннокислота, аскорб. витамин)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-		
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-			
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-			
<b>Итого за обед:</b>	<b>860</b>	<b>27,16</b>	<b>26,33</b>	<b>101,25</b>	<b>750,6</b>	<b>-</b>			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль под.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998		
	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб ши, молоко, лук репч., сахар пшпр., масло растит., масло слив.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a		

<b>Обед</b>	Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон,кислота, аскорб.кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669 <sup>а</sup>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	131	0,52	0,52	12,84	58,16	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>951</b>	<b>29,45</b>	<b>28,92</b>	<b>106,15</b>	<b>802,81</b>	<b>-</b>	

День 9 01.12.2022

<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом со стученным	170/30	23,22	11,17	56,1	417,77	187
	МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, стученное молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Чай с молоком (чай, молоко)	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб пшеничный йодированный	154	0,62	0,62	15,09	68,38	-
	Яблоко свежее	585	27,53	13,51	89,14	588,17	-
<b>Итого за завтрак:</b>							
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с рисом со стученным	190/30	25,54	1,28	61,71	459,54	187
	МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, стученное молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Чай с молоком (чай, молоко)	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб пшеничный йодированный	147	0,59	0,59	14,41	65,27	-
	Яблоко свежее	597	29,74	3,58	93,56	624,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	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.)	10/200	4,15	3,81	14,58	109,23	698/998
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь,, лук реп., масло раст., томат. соль йод.)	60/210	27,62	23,33	53,34	533,79	1041
	Компот из сухофруктов с вит С (сахар, сухофрукты, сахар, лимон,кислота, аскорб.кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611 <sup>а</sup>
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-	

<b>Итого за обед:</b>		<b>795</b>	<b>36,5</b>	<b>27,77</b>	<b>112,64</b>	<b>846,47</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	<b>Закуска порционная (отушки свежие)</b>	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	<b>Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль, йод.)</b>	10/250	5,14	4,72	18,05	135,24	698/998
	<b>Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь., лук репч., масло раст., томат, соль, йод.)</b>	65/230	30,18	25,49	58,28	583,22	1041
	<b>Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон, кислота, аскорб. кислота)</b>	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>895</b>	<b>39,51</b>	<b>30,75</b>	<b>116,5</b>	<b>900,76</b>	
<b>День 10 02.12.2022</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>Хлебцы рыбные из горбуши с соусом белым (горбуша св., хлеб пшеч., молоко, яйца соль йод., масло сл., соус белый) 95/25</b>	120	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	<b>Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)</b>	180	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	<b>Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон,кислота, аскорб. кислота)</b>	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	33	2,03	0,27	13,77	65,61	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>533</b>	<b>21,16</b>	<b>13,19</b>	<b>56,01</b>	<b>427,32</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>Хлебцы рыбные из горбуши с соусом белым (горбуша св., хлеб пшеч., молоко, яйца соль йод., масло сл., соус белый) 100/20</b>	120	15,83	8,38	9,01	174,73	1046
	<b>Пюре картофельное(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)</b>	200	4,33	6,26	28,14	186,19	371
	<b>Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон,кислота, аскорб. кислота)</b>	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	40	2,48	0,33	16,83	80,19	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>22,85</b>	<b>15,04</b>	<b>67,11</b>	<b>495,1</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль, йод.)</b>	20/200	3,8	5,77	7,02	95,23	197/998

<b>Обед</b>	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшени., соль под., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный ост.)	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	90/30						
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из изюма с вит С ( изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
Груша св	156	0,62	0,47	16,07	70,98		
<b>Итого за обед:</b>	<b>897</b>	<b>25,35</b>	<b>32,24</b>	<b>110,92</b>	<b>835,16</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль под.)	30/250	4,84	7,34	8,94	121,2	197/998
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшени., соль под., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный ост.)	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	90/30						
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из изюма с вит С ( изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
Груша св	170	0,68	0,51	17,51	77,35		
<b>Итого за обед:</b>	<b>1010</b>	<b>27,89</b>	<b>34,72</b>	<b>123,75</b>	<b>919,05</b>		