

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	4.7	6.82	12.79	161	165/998
	Биточки особые с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)60/30	90	9.63	13.27	10.01	198	1035
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5.54	4.5	34.61	201	310
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0.57	0.09	24.09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.88	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8	39	-
	Яблоко	168	0.6	1.5	15.6	79	-
Итого за обед:	923	24.12	26.63	117.85	839.5		
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.)	20/250	4.7	6.82	12.79	131	165/998
	Биточки особые с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)80/30	110	12.06	15.54	12.4	237	1035
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6.6	5.4	41.5	241	310
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0.57	0.09	24.09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.88	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	49.5	-
	Яблоко	190	0.75	1.76	15.2	89.3	-
Итого за обед:	100	28.21	30.16	128.63	909.3		
Полдник	Булочка Настена (мукапшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5.1	5.4	41.7	237	338

	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		275	5.1	5.4	65.7	328	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			56.27	58.61	263.2	1797	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			61.44	65.47	281.08	1950.8	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб)	19/32	2.55	14.1	16.56	185	778
	Фрикадельки из индейки с соусом(филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., соус красн)	85/30	11.8	11.8	10.9	178	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	150	5.3	3.9	32.7	187.5	307
	Кисель «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0.75	0	18	75	902
Итого за завтрак:		516	20.4	29.8	78.16	625.5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	20/31	2.56	14.82	16.58	202	778
	Фрикадельки из индейки с соусом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., соус красн)	85/50	11.92	11,8'9	11.2	186	978
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	200	7.07	5.24	43.6	250	307
	Кисель «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0.75	0	18	75	902
Итого за завтрак:		586	26.65	19.65	118.59	713	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6.9	5.97	19.07	157	893
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 40/50	90	11.51	12.45	2.58	168.4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4.32	4.07	29.55	172	585

	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	49.5	-
	Яблоко	179	0.71	0.71	17.51	84	-
Итого за обед:		934	27.01	23.77	100.46	730.4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн. соль йод.)	15/250	6.9	5.97	19.07	157	893
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 55/55	110	15.78	17.11	3.33	230.5	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5.18	4.89	35.4	206.6	585
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	9.9	49.5	-
	Яблоко	169	0.67	0.67	16.56	79	-
Итого за обед:		974	32.1	29.21	106.11	822.1	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., сахар, масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5.2	7.3	49.1	284	414
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0.3	0.08	12.8	53.3	621
Итого за полдник:		295	5.5	7.38	61.9	337.3	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			52.91	60.95	240.52	1693.2	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			64.25	56.24	286.6	1872.4	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета из конины и свинины с маслом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., масло сл)	70/5	15.11	23.15	5.59	211	765
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8.2	5.3	35.9	211	632
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0.22	0.05	13.7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.87	0.25	12.75	62.5	-

	Яблоко	160	0.64	0.64	15.68	75	-
Итого за завтрак:		614	26.04	29.39	83.62	615.5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Котлета из конины и свинины с маслом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., масло сл)	70/8	15.15	26.77	5.66	230.8	765
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	170	9.85	6.42	43.09	254	632
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0.22	0.05	13.7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2.55	0.34	17.34	85	-
	Яблоко	160	0.64	0.64	15.68	75	-
Итого за завтрак:		646	28.41	34.22	95.47	700.8	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0.96	0.24	8.58	41	984
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст. соль йод.)	20/250	7.34	9.07	8.3	144	197/998
	Колобки «Приморье» с соусом белым осн(горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод., соус бел осн)70/30	100	12.1	7.7	4.65	142	256
	Рис розовый(крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3.59	4.2	35.6	195	297
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0.38	0.13	18.2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2.32	0.31	15.81	77.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8	39	-
Итого за обед:		831	27.89	21.85	99.14	713.5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1.6	0.4	14.3	69	984
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст. соль йод.)	20/250	7.34	9.07	8.3	144	197/998

Обед	Колобки «Приморье» с соусом белым осн(горбуша, крупа рисовая, лук репч., масло раст., яйцо, соль йод., соус бел осн)70/30	100	12.1	7.7	4.65	142	256
	Рис розовый(крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	180	4.31	5.11	42.7	234	297
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0.38	0.13	18.2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2.85	0.38	19.38	95	-
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8	39	-
Итого за обед:		908	29.78	22.99	115.53	798	
Полдник	Рогалик сахарный(мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5.58	17.4	42.02	347	385
	Чай с медом(чай, мед)	200/20	0.3	0.04	14.6	60	977
Итого за полдник:		295	5.88	17.44	56.62	407	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			59.81	68.68	239.38	1736	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			64.07	74.65	267.62	1905.8	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Котлета Полтавская с соусом(говядина, свинина, чеснок, сухари панир., масло подс., соль йод.)	80/30	15.95	25.2	7.9	202	214
	Перловка с овощами(крупа перловая, масло подсолн., лук репч., морковь, соль йод.. масло слив.)	180	5.24	18.09	34.9	203	309
	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	43	3.22	0.43	21.93	107	-
Итого за завтрак:		533	24.98	43.81	88.82	611	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Котлета Полтавская с соусом (говядина, свинина, чеснок, сухари панир., масло подс., соль йод.)	85/30	16.9	26.8	8.28	242	214
	Перловка с овощами (крупа перловая, масло подсолн., лук репч., морковь, соль йод., масло слив.)	200	5.83	20.1	38.8	259	309
	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	40	3	0.4	20.3	100	-
Итого за завтрак		555	26.3	47.39	91.47	700	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	65	2.01	0.13	4.22	26	1007
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6.01	8.29	15.76	161	1000
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.)70/30	100	11.8	11.8	10.9	198	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4.4	3.93	25.33	187	307
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0.22	0.05	13.7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2.13	0.29	14.79	72	
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	10	49	-
Итого за обед:		838	28.07	24.74	94.7	749	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3.1	0.2	6.5	100	1007
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6.01	8.29	15.76	161	1000
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.)70/30	100	11.8	11.8	10.9	198	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	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	20	1.5	0.2	10.2	50	-
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8	39	-
Итого за обед:		889	30.13	25.44	104.26	829	
Полдник	Кекс Фараон БХП	70	3.5	20.3	35	329	
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1.55	1.45	2.17	29	603
Итого за полдник:		270	5.05	21.75	37.17	358	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			58.1	90.3	220.69	1718	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			61.48	94.58	232.9	1887	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом(горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,маслораст., масло сл)	70/5	13.08	10.2	4.97	164	1034
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3.6	4.78	36.4	193	552
	Чай с медом(чай, мед)	200/20	0.34	0.04	14.65	60	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.88	0.25	12.75	62.5	-
	Яблоко	172	0.68	0.68	16.85	80	-
Итого за завтрак:		642	19.58	15.95	85.62	559.5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,маслораст., масло сл)	75/5	14.01	10.75	5.31	174	1034
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4.32	5.73	43.7	243	552
	Чай с медом(чай, мед)	200/20	0.34	0.04	14.65	60	977
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.88	0.25	12.75	62.5	-
	Яблоко	177	0.71	0.71	17.34	83	-
Итого за завтрак:		682	21.26	17.48	93.75	622.5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп картофельный, с фаршем(говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6.56	5.99	18.06	152	698

Обед	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)60/30	90	9.4	10.6	10.3	175	29
	Гречка с пасерованными овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	150	7.46	13.58	32.9	184	808
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0.02	0	29.1	116.7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.88	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8	39	-
	Яблоко	150	0.57	0.57	14.11	70.5	-
Итого за обед:		900	27.83	22.91	128.22	799.7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный, с фаршем(говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6.56	5.99	18.06	152	698
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)80/30	110	12.46	13.87	13.14	227	29
	Гречка с пасерованными овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	180	8.95	16.3	39.5	220.8	
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0.02	0	29.1	116.7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.88	0.25	12.75	62.5	-
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8	39	-
	Яблоко	173	0.66	0.66	16.3	81.3	-
Итого за обед:		994	32.63	27.39	140.44	899.3	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом(тесто сдоб., мясо гов., лук, крупа рисовая, масло раст.)	75	8.91	8.02	29.36	225	60
	Напиток лимонный (лимоны, сахар-песок)	200	0.13	0.015	22.2	89.6	691
Итого за полдник:		275	9.04	8.035	51.56	314.6	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			56.45	46.895	265.4	1673.8	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			62.93	52.905	285.75	1836.4	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			23.61	29.106	83.174	608.2	

Среднее значение за период по обедам 7-11 лет	26.984	23.98	108.074	766.42	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет	6.114	12.001	54.59	348.98	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше	26.15	29.73	97.206	689.96	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	30.57	27.038	118.994	851.54	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше	6.114	12.001	54.59	348.98	