

Обед	Суп-лапша домашняя (лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	200	4,87	7,99	9,28	138,49	694
	Ёжики мясные с маслом (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, масло сл.) 90/10	100	9,97	8,08	8,64	182,36	222
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	160	6,61	5,05	40,51	233,98	632
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	-
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		804	24,24	22,72	84,01	682,69	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (фрикадельки мясные, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.) 10/250	260	6,09	9,98	11,6	160,61	694
	Ёжики мясные с маслом (говядина, свинина, крупа рисовая, лук репч., соль йод, масло сл.) 90/10	100	9,97	8,08	8,64	162,36	222
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	8,26	6,32	40,51	292,48	632
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	85,05	-
	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого за обед:		920	28,3	26,14	94,49	782,19	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			51,13	47,3	211,71	1522,29	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,17	51,95	229,43	1665,76	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (крупа манная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) 180/8	188	7,14	8,05	33,3	234,28	578
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-

	Напиток овсяный в п/у	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		639	14,35	19,17	72,15	516,98	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	18	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (крупа манная, молоко, сахар, соль йод., масло)	228	8,66	9,76	40,39	358,8	578
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Напиток овсяный в п/у	200	2	6,4	19	140	
Итого за завтрак:		682	16,09	20,91	80,77	648,79	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст.) 20/180	200	5,63	9,26	9,46	143,66	165
	Котлета мясная (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло раст.)	90	12,5	9,53	6,6	214,18	1061
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	160	3,88	5,08	38,72	216,64	552
	Напиток из ягоды протертой без сахара (болениха протертая, вода)	200	0,15	0,54	13,2	66,32	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	60,75	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
	Итого за обед:		800	24,91	24,91	94,98	764,32
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., сметана)	250	7,03	11,57	11,82	179,57	165/998
	Котлета мясная с маслом (минтай, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., сухари панир., масло раст.) 100/5	105	4,52	5,92	45,17	249,87	1061
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552
	Напиток из ягоды протертой без сахара (болениха протертая, вода)	200	0,15	0,54	13,2	66,32	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
	Итого за обед:		892	19,31	24,34	144,49	880,17
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			54,51	52,34	209,54	1586,31	

Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,65	53,51	267,67	1833,97	
День3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 180/10	190	6,24	7,89	32,55	226,19	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йод.) 27/34	61	6,96	4,95	23,33	165,8	868
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Пюре фруктовое 1 шт	125	0	0	13,75	55	
Итого за завтрак:		576	14,71	13,97	73,16	477,32	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 240/10	250	8,21	10,38	42,83	297,62	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йод.) 27/40	67	7,65	5,44	25,62	182,12	868
	Кофейный напиток злаковый без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,51	1,13	3,53	30,33	1066
	Пюре фруктовое 1 шт	125	0	0	13,75	55	
Итого за завтрак:		552	17,37	16,95	85,73	565,07	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230	250	4,19	7,63	5,19	106,18	8/998
	Биточки мясные с маслом (говядина, свинина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст..) 90/10	100	12,77	23,5	12,47	312,46	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	180	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	36	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		802	25,28	35,74	76,09	727,12	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, крупа пшено, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста) 20/230	250	5,23	9,54	6,49	132,72	8/998
	Биточки мясные с маслом (говядина, свинина, батон, лук реп., мука, соль йод., масло раст.) 90/10	100	13,44	24,74	13,13	328,91	1055
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров.)	180	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		895	29,69	40,36	94,77	861,08	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			14,3	17,19	82,28	541,01	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1445	42,95	55,64	175,75	1375,55	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 180/20	200	11,26	26,36	34,52	420,35	1084
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак:		555	14,31	26,92	62,17	548,24	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Пельмени отварные в бульоне (пельмени п/ф, соль йод., приправа) 195/30	225	12,72	29,74	38,95	474,24	1084
	Чай с ЛИМОНОМ без сахара (чай, лимон)	200/4	0,22	0,05	0,14	1,94	663a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Сок фруктовый в п/у	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за завтрак:		574	21,5	24,12	94,54	587,55	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло раст.)	200	4,1	4,23	14,37	111,98	157

Обед	1 уляш мясной (говядина, лук репчатый, мука, томатная паста, масло подсолнечное) 55/55	110	12,87	13,72	3,95	190,78	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7,43	5,68	45,57	263,23	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Итого за обед:		718	27,07	23,91	87,74	677,11	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	300	6,15	6,34	21,55	167,97	157
	1 уляш мясной (говядина, лук репчатый, мука, томатная паста, масло подсолнечное, соль йод.) 60/60	120	14,04	14,97	4,31	208,12	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	220	9,09	6,95	55,7	321,73	632
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара (сухофрукты, витамин С.)	200	0,57	0	9,57	43,08	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	92,34	-

Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			0,57	0	9,57	43,08	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			3,73	0,63	33,63	155,11	

День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Яйцо вареное (куриное) 1 шт.	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 190/5	195	6,67	7,7	36,8	243,31	53
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб) 24/10/31	65	7,63	13,69	15,04	221,06	868
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Яйцо вареное (куриное) 1 шт.	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рис, крупа геркулес, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.) 240/5	245	8,05	9,29	44,35	293,23	53
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло сл., хлеб) 23/10/39	72	9,63	15,69	17,04	263,06	868
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603

Итого за завтрак:		557	24,12	30,99	63,81	645,82	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) 15/200	215	4,27	7,83	12,7	148,4	17
	Котлета Незнайка с соусом красным основ. (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс., соль йодир., соус красный осн.) 80/20	100	11,4	16,97	12,87	269,85	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	154,86	371
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	29	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за обед:		704	20,85	29,82	68,84	670,18	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра) 20/250	270	5,36	9,84	15,95	195,58	17
	Котлета Незнайка с соусом красным основ. (говядина, свинина, молоко, батон, лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс., соль йодир., соус красный осн.) 80/20	100	11,4	16,97	12,87	269,85	225
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	198,32	371
	Чай черный (чай)	200	0	0	9,08	36,32	1009
Итого за обед:		805	23,21	33,08	80,51	775,4	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			23,21	33,08	80,51	775,4	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			10,38	9,6	60,16	368,56	